

安芸高校陸上競技部 試合行動計画表(総括)

安芸高校陸上競技部 試合行動計画表(総括)								
大会名	第68中国高等学校陸上競技対校選手権大会		場所	島根県浜山公園陸上競技場		期間	平成27年 6月19日～ 6月21日	
【二日目】			6月20日(土)			女子混成七種競技【100mH・走高跳・砲丸投・200m】〔安田〕・女子円盤投〔高木・渡邊〕		
名前	杉之原	十川	安田	渡邊	高木	大藤	名前	三木
種目			混成一日目当日	円盤投当日	円盤投当日	砲丸投前日	種目	
ポイント	補助(高木) ビデオ・応援	連絡・招集・補助(安田) 記録・ビデオ・応援	勝ちを積む	達成日	達成日	前日刺激・補助(渡邊) 招集・記録・ビデオ・応援	ポイント	
5:00		4:30起床	4:30起床			4:30起床	5:00	4:30起床
		5:00散歩・朝食屋食購入	5:00散歩・朝食屋食購入	5:00起床		5:00散歩・朝食屋食購入	5:00	5:00散歩・朝食屋食購入
6:00	5:30起床	5:30朝食・出発準備・氷準備	5:30朝食・出発準備	5:30氷準備		5:30朝食・出発準備・氷準備	6:00	5:30朝食・出発準備・氷準備
	6:00散歩・屋食購入	6:15ホテル出発	6:15ホテル出発	6:00散歩・屋食購入		6:15ホテル出発		6:00朝食・ホテル出発
7:00	6:30朝食	6:45開門待機	6:45開門待機・str	6:30朝食		6:45開門待機・str	7:00	6:45開門待機・str
		7:00開門・控所準備	7:00開門・W-up準備			7:00開門・控所準備		7:00開門・控所準備
8:00		★安田補助	7:20～8:50W-up			7:20～前日刺激	8:00	7:20メイン(W-up:安田)
	8:00ホテル出発		着替え・移動	8:00ホテル出発		8:20～投げ		(100mH:安田)
9:00		9:00★招集確認(安田)	9:05～9:15招集				9:00	(砲丸投げ:大藤)
	◆応援(混成100mH)	◆応援・ビデオ(混成100mH)	9:30混成100mH	◆応援(混成100mH)	◆応援(混成100mH)	◆応援(混成101mH)	10:00	9:30メイン【混成100mH】
10:00			9:50～10:00招集	10:00食事	10:00食事		10:00	10:00メイン(混成走高跳T)
	◆応援・ビデオ(混成走高跳)	◆応援・ビデオ(混成走高跳)	10:30混成走高跳	10:30～W-up	11:00～str・W-up	◆応援・ビデオ(混成走高跳)	11:00	10:30メイン【混成走高跳】
12:00	走高跳終了後	走高跳終了後	◎ケア・エネルギーチャージ	12:00～12:30投げ	12:10～12:45投げ	走高跳終了後	12:00	12:00サブ(円盤投げ:渡邊・高木)
	★高木補助	★安田補助	12:35～12:55投げ準備	13:00招集場	13:00招集場	★渡邊補助	13:00	(砲丸投げ準備・投げ:安田)
13:00		13:00★招集確認(安田)	13:05～13:15招集	13:10～13:20招集	13:10～13:20招集	13:00★招集場確認(高木・渡邊)	13:00	13:15メイン(混成砲丸投T)・13:20(女子円盤投T)
	◆応援(混成砲丸) (女子円盤)	◆応援・記録・ビデオ(混成砲丸) (女子円盤投)	13:45混成砲丸投	14:00	14:00	◆応援・記録・ビデオ(混成砲丸) (女子円盤)	14:00	13:45メイン【混成砲丸投】
15:00		15:00★招集確認(安田)	砲丸終～14:55スプリント準備	女子円盤投	女子円盤投		15:00	14:00メイン【女子円盤投】
	(混成200m)	◆応援(混成200m)	15:30混成200m			(混成200m)	16:00	15:30メイン【混成200m】
16:00			C-down				17:00	
17:00	片付け・移動・宿泊所着	片付け・移動・宿泊所着	片付け・移動・宿泊所着	片付け・移動・宿泊所着	片付け・移動・宿泊所着	片付け・移動・宿泊所着	17:00	片付け・移動・宿泊所着
18:00							18:00	
19:00	夕食 入浴 (ランプの湯)	夕食 入浴 (ランプの湯)	夕食 入浴 (ランプの湯)	夕食 入浴 (ランプの湯)	夕食 入浴 (ランプの湯)	夕食 入浴 (ランプの湯)	19:00	夕食 入浴 (ランプの湯)
20:00							20:00	
21:00	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	21:00	ミーティング
22:00	22:00就寝	22:00就寝	22:00就寝	22:00就寝	22:00就寝	22:00就寝	22:00	
23:00							23:00	23:00就寝