

	試合予定	学校行事	ラグビー部行事	グラウンド	個人課題	フィジカル、フィットネス	フィットネス計画	*ウエイト計画
1月		冬期定訓(2)		個人スキルの基本 (個人のヒット、ハンドリング、タックル、オーバー)	BK [パス ラン キック]	基礎体力作り ・ロード	強化 [12週]	
2月	OB戦 55期戦	定期試験 2/22~2/28	歓送会(2/5)	ユニットスキルの基本 歓送会を通じての基本スキルの確認		基礎体力作り ・ロード ・障害走		
3月	練習試合(3/13) 春合宿 練習試合(3/27)	卒業式(3/21) 冬期競技会 春期休暇 (3/21~3/29)	春期合宿 (3/21~3/27) 27日は試合	試合で個人スキルの現状認識(個人課題発見) 試合経験を積ませる ↓ [DF(広がり、個人のタックル) AT(ユニットでの攻撃の基礎) ブレイクダウンの強化] 合宿で、反復演練による現状の課題の修正 試合で個人課題の克服		新2年チームの目的 同期とのコミュニケーションを図り、実戦経験を積む。 新二年として一つのチームを作りを行い、リーダーシップフォローシップの育成を図る。 基本練習は上級生と一緒に に行い、チーム練習は新二年で行う。		
4月	セブンス	入校式 春期定訓(6~11日) カッター(~28日)		チームスキル(システム、組織的動きを重視) AT(ユニット、ガットによるボールの繋ぎ) DF(広がり、パッキング、キック処理) ブレイクダウンの強化	ユニットでのAT・DF	維持 ・ロード ・中距離走(5周走、10周走)	維持・調整	
5月	練習試合(GW) 神奈川トーナメント 神奈川トーナメント 定期戦(6/28or29)	計7試合予定	春期部会 (新入生歓迎)	中間目標(連戦の中でのチームスタイルの確立) 上位校との試合で強み・弱みの発見 5,6月中、合宿を通じて強みの強化、課題の克服 ブレイクダウンの強化 ↓ 上位校との戦いでチームの方向性を決める 定期戦でのチームスタイルの強化	フィットネス、筋力の回復 上級生に台流するもの以外は六月最終戦まで二学年で行う。	体力強化 ・中距離走 ・新メニュー	強化 [11週]	
6月	定期戦(京大6/4or5) 防医(対1,2学年) 定期戦(東大6/18or19) 練習試合(6/26)		定期戦	チームスタイルの確立 夏合宿の課題				
7月	休み(日間予定)		夏期定訓				個人で	個人で維持
8月		夏期休暇	夏期合宿前段 (期間未定) 夏期合宿後段 (期間未定)	体力・コンタクト・ボール感覚の回復、向上 今までに出了課題の克服 ↓ DF強化、春シーズンに確立したチームスタイルの向上		維持 ・寝て起きて ・中距離走	維持・調整	
9月	シーズン	定期試験		初戦までに戦略・戦術を確立 ↓ シニア・ジュニアとも 課題修正 強み強化	ゴルフ 基本、個人スキルの向上 ゲーム経験を積む 1つのチームとして団結する	体力強化 ・寝て起きて ・中距離走 ・インターバル走	強化 [8週]	
10月	シーズン	秋期定訓(1)		強みの強化 チーム力向上				
11月	シーズン 防医(対1,2学年)	開校祭				維持 ・寝て起きて ・中距離走 ・インターバル走	維持・調整	
12月	入れ替え戦							

*ウエイト計画詳細は別紙「ストロングス・トレーニング年間計画」による