

柔道部 (12月) 活動計画

今月の目標

- 前後左右へ動きながら技をかけられるようにする。
- 組手・寝技・立ち技の基本を確実に身に付ける。
- 次の動きを意識した、足さばきを行う。

各週のねらい

| | 1年生 | 2年生 | 3年生 |
|-----|--|-----|-----|
| 第1週 | ・立ち技, 固め技の基本動作を身に付ける。 ・組手の基礎を身に付ける。 ・前後左右へ動きながら技をかけられるようにする。 | | |
| 第2週 | | | |
| 第3週 | | | |
| 第4週 | | | |

| 日 | 曜 | 行事 | 時間等 | 備考 |
|----|---|------------------|------------|---------------------------------|
| 1 | 日 | | × | |
| 2 | 月 | ⑥委員会 | × | |
| 3 | 火 | 全校朝会 | ○ | |
| 4 | 水 | 職場体験学習(2年) | ○ | |
| 5 | 木 | 職場体験学習(2年) | ○ | |
| 6 | 金 | | ○ | |
| 7 | 土 | 3年生とのお別れ会 | 8:00~11:30 | 麻生体育館 稽古・お別れ会・食事会 |
| 8 | 日 | 大野柔道スポーツ少年団杯柔道大会 | 8:00~15:00 | (会場) はまなすまちづくりセンター 柔道衣・帯・昼食・飲み物 |
| 9 | 月 | 6時間授業 | × | |
| 10 | 火 | | ○ | |
| 11 | 水 | | ○ | |
| 12 | 木 | | ○ | |
| 13 | 金 | 授業参観+教育講演会 | × | |
| 14 | 土 | 県北遠征(日立)・遠足 | 6:30~16:30 | 日立武道館 柔道衣・帯・昼食・飲み物 |
| 15 | 日 | | × | |
| 16 | 月 | 校内持久走大会・職員会議 | × | |
| 17 | 火 | 全校朝会 | ○ | |
| 18 | 水 | | ○ | |
| 19 | 木 | | ○ | |
| 20 | 金 | | × | |
| 21 | 土 | | 8:00~11:30 | 麻生体育館 |
| 22 | 日 | | × | |
| 23 | 月 | 6時間授業 | × | |
| 24 | 火 | 第2学期終業式・給食あり | × | |
| 25 | 水 | 冬季休業日(~1/7) | 8:00~11:30 | 麻生体育館 |
| 26 | 木 | | 8:00~11:30 | 麻生体育館 |
| 27 | 金 | 閉庁日 | × | |
| 28 | 土 | 閉庁日 | × | |
| 29 | 日 | | × | |
| 30 | 月 | | × | |
| 31 | 火 | | × | |

連絡事項

今月完全下校時刻16:30

部活動を休む場合や遅刻する場合には、学校に電話連絡をしてください。

生活リズムを整える。休日の練習は、朝食を必ず摂る。

令和2年の部活動始め 1月7日(火) 予定

麻生中学校 80-8070

顧問【山本毅彦・高崎満雄】

