

柔道部 (10月) 活動計画

今月の目標 ○基礎体力の向上を図る。 ○立ち技から寝技への連絡を素早くする。 ○試合を意識した動きを意識して練習を行う。
--

各週のねらい			
	1年生	2年生	3年生
第1週	・連絡技の打ち込みで、立ち技の動きの確認をする。 ・立ち技と寝技の連絡の基本動作を身に付ける。 ・立ち技の足の運びを修正する。 ・寝技ありの乱取で、より実戦に近い形で技の確認をする。		
第2週			
第3週			
第4週			

日	曜	行事	時間等	備考
1	木		○	
2	金		○	
3	土	合同練習会(大野中学校)	○	現地集合8:45, 解散12:30
4	日		×	
5	月	6時間授業 部活動あり	○	下校時刻17:30
6	火		○	
7	水		○	
8	木	県東地区新人戦(個人)	6:40~16:30	詳しくは、事前配付の別紙を参照してください。
9	金	県東地区新人戦(団体)		
10	土		×	
11	日		×	
12	月	⑥委員会 下校時刻15:45	×	
13	火		○	
14	水		○	
15	木		○	
16	金		○	
17	土		8:30~11:00	麻生体育館 学校集合8:15
18	日		×	
19	月		×	
20	火	職員会議	×	
21	水		○	
22	木		○	
23	金	前期終業式(給食あり)	○	
24	土	第9回友輝祭	×	
25	日		8:30~11:00	麻生体育館 学校集合8:15
26	月	後期始業式(給食あり)	×	麻生体育館 学校集合8:15
27	火	振替休業日 県大会(個人)	6:15~17:30	学校集合6:15 出発6:30 柔道衣・帯・昼食・飲み物
28	水	県大会(団体)	6:15~17:30	学校集合6:15 出発6:30 柔道衣・帯・昼食・飲み物
29	木		×	
30	金		×	
31	土		8:30~11:00	麻生体育館 学校集合8:15

連絡事項 今月の完全下校時刻 17:30 (13日から, 17:15) 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。 休日の練習予定が、合同練習会に変更になることがあります。その都度連絡します。 県東地区新人戦(10月8日(木), 9日(金))体重の管理をしましょう。 麻生中学校 80-8070 顧問【山本毅彦・土子拓郎】
