

柔道部 (10月) 活動計画

今月の目標

- ・ 県東地区新人戦に向けて、技の精度を高める。
- ・ 県東地区新人戦に向けて、スタミナを付ける。

各週のねらい

	1年生	2年生	3年生
第1週	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基本動作の反復を通して基礎体力の向上を図る。 ・ 投げ技・抑え込み・絞め技の基本を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 立ち技の練習を増やし、3分+延長戦を戦うスタミナを養う。 ・ 釣り手、引き手、膝の曲げ伸ばしを意識し、技の精度を高める。 	
第2週			
第3週			
第4週		<ul style="list-style-type: none"> ・ 寝技・立ち技の移行場面を意識して、切り替えをすばやくする。 	

日	曜	行事	時間等	担当	備考
4	月	5時間授業	×	×	
5	火		○	山本	
6	水		○	山本	
7	木		○	山本	
8	金	漢字検定	○	山本	
9	土	英語検定 15:00~	8:30~11:00	山本	麻生体育館
10	日		×	×	
11	月	5時間授業	×	×	
12	火	性の講演会, 駅伝試走	○	山本	
13	水	進路説明会 (3年生)	○	山本	
14	木		○	山本	
15	金	要請訪問	○	山本	
16	土		8:30~11:00	山本	麻生体育館
17	日		×	×	
18	月	校内研修	×	×	
19	火	郷土検定	○	山本	
20	水	県東地区駅伝大会	○	山本	
21	木	県東地区駅伝大会予備日	○	山本	
22	金	フォローアップ研修	×	×	
23	土		13:30~15:30	山本	麻生体育館
24	日				<p>県東地区新人体育大会について</p> <p>日 時 10月28日(木)個人戦 10月29日(金)団体戦</p> <p>会 場 旭中学校</p> <p>持ち物 柔道衣, 帯, 昼食, 飲み物, タオル</p> <p>集合時刻, 出発時刻については, 決定次第お知らせします。</p> <p>未経験で入部した1年生は, 今大会は応援のみになります。</p> <p>今大会, 保護者の観戦はできません。</p>
25	月	5時間授業時間授業部活あり	○	山本	
26	火		○	山本	
27	水		○	山本	
28	木	県東地区新体育大会(個人戦)	○	山本	
29	金	県東地区新体育大会(団体戦)	○	山本	
30	土		×	×	
31	日		×	×	
11/1	月		×	×	
2	火		○	山本	
3	水	文化の日	8:30~11:00	山本	麻生体育館

連絡事項

今月完全下校時刻 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。予定は変更になる場合があります。その際には、にメール配信で連絡します。

練習は、原則マスク着用ですが、隣接者と十分な距離を確保できる場合は外してもかまいません。来年の総体を見据えて、長期的にレベルアップに向けて取り組みましょう。

麻生中学校 80-8070

顧問【山本 毅彦・土子 拓郎】

柔道部のHP随時更新中です。以下のQRコードからご覧ください。



|

