

柔道部 (春休み) 活動計画

今月の目標

- ・寝技の体勢ごとの攻める技術を向上させる。
- ・立ち技の連絡技のパターンを身に付ける。
- ・立ち技と寝技の連絡をスムーズに行えるようにする。

各週のねらい

	1 年生	2 年生	3 年生
第 1 週	・寝技の体勢ごとの攻め方の反復練習による技術の向上 ・立ち技の打ち込み（連絡技を含む）による攻めのパターンづくり ・寝技を取り入れた立ち技乱取りにより，立ち技と寝技の連絡をスムーズに行えるようにする。		
第 2 週			
第 3 週			
第 4 週			

日	曜	行事	時間等	備考
25	木	春休み（～４・５）	×	
26	金		×	
27	土		８：３０～１０：３０	麻生体育館
28	日		×	
29	月		×	
30	火		８：３０～１０：３０	
31	水		８：３０～１０：３０	
４・１	木		×	
２	金		８：３０～１０：３０	
３	土		８：３０～１０：３０	
４	日		×	
５	月		×	
６	火	令和３年度第Ⅰ学期始業式	×	下校時刻１２：１０

連絡事項

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。

全日本柔道連盟の指示により、段階的に練習内容を通常の練習内容に近づけていきます。

麻生中学校 80-8070 顧問【山本 毅彦・土子 拓郎】

|