

柔道部 (1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	水		×	
2	木		×	
3	金		×	
4	土		×	
5	日		×	
6	月		×	
7	火		8:00~11:30	麻生体育館
8	水	第3学期始業式	×	
9	木	学力診断のためのテスト(1・2年)	○	
10	金	委員会活動	○	
11	土		8:00~11:30	麻生体育館
12	日		8:00~11:30	麻生体育館
13	月	成人の日	×	
14	火	3年生三者面談(~17日)	○	
15	水	ポプラ相談日(PM)	○	
16	木	SC相談日	○	
17	金		○	
18	土		8:00~11:30	麻生体育館
19	日		×	
20	月	6時間授業	×	
21	火	令和2年度新入生説明会	○	
22	水	ポプラ相談日(AM)	○	
23	木		×	山本出張のため部活なし
24	金		×	山本・英検監督のため部活なし
25	土	合同練習@神栖高校(予定)	9:00~15:30	現地集合8:40 柔道衣 帯 昼食 飲み物
26	日		×	
27	月	5時間授業	×	
28	火		○	
29	水		○	
30	木		○	
31	金		○	

連絡事項 今月完全下校時刻17:00 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。 学年別優勝大会 2月15日(土) 県武道館 麻生中学校 80-8070 顧問【山本毅彦・高崎満雄】
--

