

柔道部 (11月) 活動計画

今月の目標

- 様々な場面に対応した動きを身に付ける。
- 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。 ・足技と背負い投げ・大外刈りの連絡技の習得を目指して反復練習を行う。		
第2週			
第3週			
第4週			

日	曜	行事	時間等	備考
1	金		○	
2	土		8:00~11:30	麻生体育館
3	日	文化の日	8:00~11:30	麻生体育館
4	月		×	
5	火	県大会(個人戦)@県武道館(水戸市)	6:15~17:30	学校集合6:15 出発6:30 柔道衣・帯・昼食・飲み物
6	水		○	
7	木	県大会(団体戦)@県武道館(水戸市)	6:15~17:30	学校集合6:15 出発6:30 柔道衣・帯・昼食・飲み物
8	金		○	
9	土		8:00~11:30	麻生体育館
10	日		×	
11	月		×	
12	火	県駅伝大会	○	
13	水	県民の日(閉庁日)	×	
14	木		×	
15	金		○	
16	土	第8回友輝祭	×	
17	日		8:00~11:30	麻生体育館
18	月	※振替休業日	×	
19	火		○	
20	水		○	
21	木		×	
22	金	短縮4時間授業	×	19:00会場準備 麻生体育館
23	土	第26回行方市麻生杯柔道大会	7:30~15:00	7:30麻生体育館集合 15:00解散予定 柔道衣・帯・昼食・飲み物・タオル
24	日		×	
25	月	職員会議	×	
26	火	短縮5時間授業	×	二・三者面談①
27	水	短縮5時間授業 二学期テスト①国②数③社④音	×	二・三者面談②
28	木	短縮5時間授業 二学期テスト①英②理③技・家	○	二・三者面談③
29	金	短縮5時間授業	○	二・三者面談④
30	土		8:00~11:30	麻生体育館
12・1	日		×	

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。

3年生とのお別れ会 12月7日(土)

麻生中学校 80-8070

顧問【山本毅彦・高崎満雄】

