

柔道部 (4月) 活動計画

<p>今月の目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技の精度を高める。 ・スタミナを付ける。 <p>※毎週火曜日は、トレーニング中心に活動します。学校にてランニング・ロープト。麻生体育館にて、体幹トレーニングなどを行います。</p>

各週のねらい			
	1年生	2年生	3年生
第1週		釣り手の使い方を意識して、相手に力が伝わるようにする。	
第2週		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。	
第3週		研究と打ち込みを繰り返し、技の精度を高める。	
第4週		乱取りを増やし、3分+延長戦を戦えるスタミナを養う。	

日	曜	行事	時間等	備考
1	木	春休み		
2	金			
3	土			
4	日			
5	月			
6	火	令和3年度始業式	×	下校時刻12:10
7	水	第10回入学式	×	下校時刻15:30
8	木		○	
9	金		○	
10	土		8:30~11:00	麻生体育館
11	日		×	給食あり 下校時刻16:30
12	月	⑥委員会	×	下校時刻15:30
13	火		○	トレーニング→麻生体育館
14	水	1年生を迎える会・部活動紹介	○	
15	木		○	
16	金		○	
17	土		8:30~11:00	麻生体育館
18	日		×	
19	月	家庭訪問・自宅確認①	×	下校時刻13:10
20	火	行方市教職員全員研修会	×	下校時刻13:10
21	水	家庭訪問・自宅確認②	○	下校時刻15:30
22	木	家庭訪問・自宅確認③	○	
23	金	家庭訪問・自宅確認④	○	
24	土	授業参観	×	下校時刻12:25
25	日		×	
26	月		×	下校時刻14:30
27	火		○	トレーニング→麻生体育館
28	水		○	
29	木	昭和の日	8:30~11:00	麻生体育館
30	金	振替休業日(4/24分)	×	
5・1	土		8:30~11:00	麻生体育館

<p>連絡事項</p> <p>今月完全下校時刻 17:45 ヘルメットとタスキを忘れずに着用しましょう。登下校中は安全に注意し、寄り道等しないこと。</p> <p>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。</p> <p>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、練習時間を段階的に伸ばしていきます。</p> <p>麻生中学校 80-8070 顧問【山本 毅彦・土子 拓郎】</p>
--