

柔道部 (5月) 活動計画

今月の目標 ・技の精度を高める。 ・スタミナを付ける。 ※毎週火曜日は、トレーニング中心に活動します。学校にてトレーニング。麻生体育館にて、柔道練習を行います。
--

各週のねらい			
	1年生	2年生	3年生
第1週		乱取りを増やし、3分+延長戦を戦えるスタミナを養う。	
第2週		研究と打ち込みを繰り返し、技の精度を高める。	
第3週	基本動作の反復を通して基礎体力の向上を図る。		
第4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。	

日	曜	行事	時間等	備考
1	土		8:30~12:00	麻生体育館
2	日		8:30~11:00	麻生体育館
3	月	憲法記念日	×	
4	火	みどりの日	×	
5	水	こどもの日	×	
6	木		○	
7	金		○	
8	土		8:30~11:00	麻生体育館
9	日		×	
10	月	⑥委員会 下校時刻15:30	×	
11	火	3年生実力テスト	○	トレーニング・柔道練習
12	水	ポプラ相談日(午後)	○	
13	木		○	
14	金	PTA合同専門委員会及び部活動保護者会	○	部活動保護者会(学習室3 18:40~19:10)
15	土		8:30~11:00	麻生体育館
16	日		×	
17	月	下校時刻14:30	×	
18	火		○	トレーニング・柔道練習
19	水	県東地区陸上競技会 ポプラ相談日(午前)	○	
20	木	お弁当の日 陸上競技大会予備日	○	麻生体育館
21	金	⑥生徒総会	○	
22	土	PTA奉仕作業(麻生東小学区)	奉仕作業後~11:00	麻生体育館
23	日	PTA奉仕作業予備日	×	
24	月	下校時刻14:30	×	
25	火		○	トレーニング・柔道練習
26	水	ポプラ相談日(午後)	○	
27	木	全国学力・学習状況調査(3年生)SC来校	○	
28	金		○	
29	土		8:30~11:00	麻生体育館
30	日		×	
31	月	⑥体育祭準備 下校時刻15:30	×	

連絡事項 今月完全下校時刻 17:45 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。 5S(整理・整頓・清掃・清潔・躰)を意識して生活しましょう。 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。 <div style="text-align: center;">  </div>
--	---

|

