

## 柔道部 (6月) 活動計画

<b>今月の目標</b> ・総体に向けて、技の精度を高める。 ・総体に向けて、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	・基本動作の反復を通して基礎体力の向上を図る。 ・抑え込み・絞め技の基本を身に付ける。	立ち技の練習を増やし、3分+延長戦を戦うスタミナを養う。	
第2週			
第3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4週			

日	曜	行事	時間等	備考
1	火			
2	水	体育祭予行 ポプラ相談日(午前)		
3	木		○	
4	金		×	バス1便 15:45
5	土	第10回体育祭	×	
6	日		×	
7	月		×	
8	火		○	トレーニング
9	水	ポプラ相談日(午後)	○	
10	木	歯科検診	○	
11	金		○	
12	土		8:30~11:00	麻生体育館
13	日		○	
14	月	⑥委員会	○	バス1便 15:45
15	火	⑤全国学力・学習状況調査経年変化(3年 数学)	○	トレーニング
16	水	⑥生徒会選挙 ポプラ相談日(午前)	○	
17	木	SC来校	○	
18	金	3年生実力テスト 引渡訓練 ⑥部活	○	バス1便 16:30
19	土		8:30~11:00	麻生体育館
20	日		×	
21	月		×	
22	火		○	トレーニング
23	水	ポプラ相談日(午後)	○	
24	木	県東地区総体(個人)	○	学校出発7:00(予定) 持ち物 柔道衣・帯・昼食・飲み物
25	金	県東地区総体(団体)	○	
26	土		8:30~11:00	麻生体育館
27	日		×	
28	月		×	バス1便 14:45
29	火	⑤⑥授業公開 部活なし	×	バス1便 15:45
30	水	ポプラ相談日(午前)	○	

### 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。 県総体 7月29日・30日(木・金) 下館武道館 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>
---	---



|



