

柔道部 (12月) 活動計画

今月の目標

- 基礎体力の向上を図る。
- 立ち技、寝技ともに、自分のパターンを作る練習を行う。
- 試合を意識した動きを意識して練習を行う。

各週のねらい

	1 年生	2 年生	3 年生
第 1 週	・寝技の動作を分解して習得する。 ・連絡技の打ち込みで、立ち技の動きの確認をする。 ・試合を意識して、立ち技と寝技の連絡を連絡させる。 ・立ち技の軸足の位置を修正する。 ・組み手争いを、お互いに厳しく行う。		
第 2 週			
第 3 週			
第 4 週			

日	曜	行事	時間等	備考
1	火		○	
2	水		○	
3	木		○	
4	金		○	
5	土		8:30～11:30	麻生体育館 学校集合 8:15
6	日		×	
7	月	6 時間授業	×	
8	火	校内持久走大会	○	
9	水		○	
10	木		○	
11	金		○	
12	土		8:30～11:30	麻生体育館 学校集合 8:15
13	日		×	
14	月	⑥委員会	×	
15	火		○	
16	水		○	
17	木		○	
18	金		○	
19	土		8:30～11:30	麻生体育館 学校集合 8:15
20	日		×	
21	月	職員会議 6 時間授業	×	
22	火		○	
23	水		○	
24	木		○	
25	金	給食あり	○	
26	土	冬季休業日 (～1/6)	8:30～11:30	麻生体育館 学校集合 8:15
27	日	閉庁日	×	
28	月	閉庁日	×	
29	火		×	
30	水		×	
31	木		×	

連絡事項

今月の完全下校時刻 16:30

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。

新型コロナウイルス感染予防のため、市外の学校との合同練習等を、停止しています。

新年の練習は、1月5日(火) 8:30～11:30です。よろしくお願いします。

麻生中学校 80-8070

顧問【山本毅彦・土子拓郎】

