

柔道部 (8月) 活動計画

今月の目標 ○基礎体力の向上を図る。 ○対人練習（打ち込み・投げ込み・寝技）により，投げ技や寝技の感覚を養う。 ○受け身などの安全指導を徹底する。

各週のねらい

	1年生	2年生	3年生
第1週	・体力の向上を図る。 ・後ろ受け身の練習を行う。 ・前回り受け身の練習を行う。 ・寝技の基本動作を身に付ける。 ・立ち技の足の運びを修正する。	・体力の向上を図る。 ・打ち込みで形を確認する。 ・投げ込みを行う。 ⇒投げの感覚を養う。	
第2週			
第3週			
第4週			

日	曜	行事	時間等	備考
1	土		8:00~10:00	学校でトレーニングの後，麻生体育館で練習
2	日		×	
3	月	5時間授業	×	14:45下校
4	火	5時間授業	×	14:45下校
5	水	5時間授業	×	14:45下校
6	木	5時間授業	×	14:45下校
7	金	閉庁日	×	
8	土		×	
9	日		×	
10	月	山の日	×	
11	火	閉庁日（～16日）	×	
12	水		×	
13	木		×	
14	金		×	
15	土		×	
16	日		×	
17	月	学校再開（給食あり）6時間授業	×	15:45下校
18	火		○	
19	水		○	
20	木	職員会議	○	
21	金		○	
22	土	P T A 奉仕作業	奉仕作業終了後～11:00	麻生体育館
23	日		×	
24	月	6時間授業（木③）	×	15:45下校
25	火		○	
26	水		○	
27	木		○	
28	金		○	
29	土		8:00~10:00	学校でトレーニングの後，麻生体育館で練習
30	日		×	
31	月	通常4時間授業	×	13:30下校

連絡事項 予定の変更がある場合は，その都度連絡いたします。

今月の完全下校時刻 18:00 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。 全柔連による制限がなくなりました。組み合わせ人数の制限無し。練習時間は2時間程度。 対外試合や合同練習は，禁止です。 麻生中学校 80-8070 顧問【山本毅彦・土子拓郎】
