

柔道部（8月）活動計画

今月の目標 ・打ち込み・投げ込みの時間を増やし、技の精度を高める。 ・組手争いで勝てるようにして、流れの中で正しく技を仕掛けられるようにする。
--

各週のねらい	1年生	2年生	3年生
第1週	練習なし		
第2週	トレーニングのみ		
第3週	柔道練習1時間(乱取りなし), トレーニング1時間		
第4週			

日	曜	行事	時間等	担当	備考	
1	月	AM:職員研修	×	×		
2	火		×	×		
3	水		×	×		
4	木		×	×		
5	金		×	×		
6	土		8:30~9:30	山本	8月6日(土)~11日(木) 麻生中学校にて練習 ・トレーニングのみ ・組み合う練習なし(1人打ち込みは可能) ※全日本柔道連盟による「新型コロナウイルス感染症対策と柔道練習・試合再開の指針(version 6)」による”段階1”に準じています。	
7	日		8:30~9:30	山本		
8	月		×	×		
9	火		8:30~9:30	山本		
10	水		8:30~9:30	山本		
11	木	山の日	8:30~9:30	山本		
12	金		×	×		
13	土	学校閉庁日 8月13日(土) ~8月16日(火)	×	×		
14	日		×	×		
15	月		×	×		
16	火		×	×		
17	水		×	×		
18	木		8:30~10:30	山本	8月18日(木)~8月27日(土) 麻生体育館にて柔道の練習(1時間) ・組み手争い, 立技・寝技の打ち込み, 投げ込み, 技の研究など 麻生中学校にてトレーニング(1時間) ※全日本柔道連盟による「新型コロナウイルス感染症対策と柔道練習・試合再開の指針(version 6)」による”段階2”に準じています。 夏休み明け以降, 順次”段階3”, ”段階4”へと移行していく予定です。ご了承ください。	
19	金		8:30~10:30	山本		
20	土		8:30~10:30	山本		
21	日		×	×		
22	月	職員会議	×	×		
23	火		8:30~10:30	山本		
24	水		8:30~10:30	山本		
25	木		8:30~10:30	山本		
26	金		8:30~10:30	山本		
27	土		8:30~10:30	山本		
28	日		×	×		
29	月		×	×		
30	火		×	×		
31	水		×	×		

連絡事項

段階的に練習を再開していきます。ご了承ください。	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; margin-top: 10px;">  </div>
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、メール配信で連絡します。	
練習は、原則マスク着用です。息苦しいときは、2メートルの距離を空け、マスクを外してかまいません。 課題を見つけて、レベルアップに向けて取り組みましょう。	
麻生中学校 80-8070 顧問【山本 毅彦・土子 拓郎】	

|

|