

柔道部（1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。	
・練習の無駄を省き、内容を濃くする。	

	1年生	2年生	3年生
第1週	・立ち技・寝技の研究, 打ち込みを増やし、技の精度を高める。		
第2週	・組み手争いの研究を増やし、有利な体勢で技をかけられるようにする。		
第3週	・寝技と立ち技の以降をスムーズにできるようにする。		
第4週			

日	曜	行事	時間等	担当	備考
1	日	元日	×	×	
2	月		×	×	
3	火		×	×	
4	水	閉庁日	×	×	
5	木		8:30~11:30	山本	麻生体育館
6	金		8:30~11:30	山本	麻生体育館
7	土		8:30~11:30	山本	麻生体育館
8	日		×	×	
9	月	成人の日	×	×	
10	火	第3学期始業式	×	×	下校時刻15:30
11	水		○	山本	
12	木	学力診断のためのテスト（国語・理科）	×	×	下校時刻15:30
13	金	学力診断のためのテスト（英語・数学・社会）	○	山本	
14	土		8:30~11:30	山本	麻生体育館
15	日		×	×	
16	月	5時間授業 職員研修 三者面談（3年生）①	×	×	下校時刻14:30
17	火	三者面談（3年生）②	○	山本	
18	水	三者面談（3年生）③	○	山本	
19	木	三者面談（3年生）④ 部活動なし	×	×	下校時刻15:30
20	金	三者面談（3年生）⑤	○	山本	
21	土	英語検定	×	×	
22	日		×	×	
23	月	職員会議	×	×	下校時刻14:30
24	火	SC GIGAスクールサポーター	○	山本	
25	水	新入生説明会 13:00~16:30	○	山本	
26	木	ICTサポーター 部活動なし	×	×	下校時刻15:30
27	金		○	山本	
28	土		8:30~11:30	山本	麻生体育館
29	日		×	×	
30	月	⑥委員会活動 ICTサポーター	×	×	下校時刻15:30
31	火		○	山本	

連絡事項

今月の完全下校時刻 16:45	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。 
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。 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】	