

## 令和2年度 剣道部 1月活動計画

今月の目標			
1 新年の目標を立てよう			
2 自主練習を継続しよう			
各週のねらい			
	1年生	2年生	3年生
第1週	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○基本練習(面、小手、胴打ち)○技練習(出端、応じ技)	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○技練習(出端技、応じ技)	○学習
第2週	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○基本練習(面、小手、胴打ち)○技練習(出端、応じ技)	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○技練習(出端技、応じ技)	○学習
第3週	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○基本練習(面、小手、胴打ち)○技練習(出端、応じ技)	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○技練習(出端技、応じ技、引き技)	○学習
第4週	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○基本練習(面、小手、胴打ち)○引き技練習	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○引き技練習	○学習

日	曜	行事	時間		備考
			朝	夕	
1	金	元日	休		
2	土		休		
3	日		休		
4	月		休		
5	火	冬休み	8:00~12:00		稽古始め
6	水	冬休み	8:00~12:00		
7	木	学校再開		○	
8	金	始業式		○	
9	土		休		
10	日	部内戦	8:00~12:00		個人戦の続き
11	月	成人の日	休		
12	火			○	
13	水	ポプラ相談日(午前)剣友会		○	
14	木	2年生体位測定		○	
15	金	剣友会		○	
16	土	部内戦	8:00~12:00		団体戦
17	日		休		
18	月	5時間授業		休	
19	火			○	
20	水	ポプラ相談日(午後)剣友会		○	
21	木	スクールカウンセラー		○	
22	金	剣友会		○	
23	土	部内戦	8:00~12:00		団体戦
24	日		休		
25	月	5時間授業		休	
26	火	新入生説明会		○	
27	水	ポプラ相談日(午前)剣友会		○	
28	木			○	
29	金	剣友会		○	
30	土	部内戦	8:00~12:00		団体戦
31	日		休		

## 連絡事項

今月完全下校時刻17:00

2月の予定 未定