

剣道部 6月活動計画

今月の目標 1 大会や審査に向けて、技術・精神力の向上を目指そう。 2 総体に向け、稽古と休養のバランスをとろう。
--

各週のねらい			
	1年生	2年生	3年生
第1週	○竹刀の組み立て方を覚えよう ○胴着・袴・防具の付け方を覚えよう	○技の練習(得意技) ○パターン練習	修学旅行 食事を残さない,体調管理,イメージトレーニング
第2週	○基本練習 着替えて(すり足, 素振り, 打ち込み)	○技の練習(得意技) ○パターン練習	○技の練習(得意技) ○パターン練習
第3週	○試合練習 ・試合の作法を覚えよう・係役員の仕方を覚えよう	○技の練習(得意技) ○パターン練習	○技の練習(得意技) ○パターン練習
第4週	○試合練習 ・試合の作法を覚えよう・係役員の仕方を覚えよう	○技の練習(得意技) ○パターン練習	○技の練習(得意技) ○パターン練習

日	曜	行事	時間		備考
			朝	夕	
1	金		○	○	
2	土	茨城県中学生剣道合同錬成会in下館体育館	5:40~18:00		茨城県筑西市上平塚627 5:40集合厳守 1年男子休み
3	日	昇段審査inカシマススポーツセンター	8:00~13:00		着替えて8:00現地集合 1年生休み
4	月		休	休	
5	火	3年生修学旅行1日目	休	休	
6	水	3年生修学旅行2日目	○	○	朝練(竹刀の組み方, 胴着袴の着方, 防具の付け方)
7	木	3年生修学旅行3日目	○	○	朝練(竹刀の組み方, 胴着袴の着方, 防具の付け方)
8	金		○	○	朝練3年生自由参加
9	土	奉仕作業7:00~	7:00~12:00		奉仕作業終了後,小中学生合同練習,外部指導者紹介
10	日		休		
11	月				
12	火	2年宿泊学習	○	○	
13	水	菅谷出張	休	○	
14	木		○	○	
15	金		○	○	
16	土	行方杯in麻生体育館	7:00~17:00		学校7:00集合 17:00解散予定
17	日				
18	月		休	○	
19	火		○	休	
20	水		○	○	
21	木		○	○	
22	金		○	○	
23	土		8:30~12:00		
24	日		休		
25	月		休	休	
26	火	全校朝会	休	休	
27	水	期末テスト	休	○	
28	木		○	○	
29	金		○	○	
30	土	練習試合予定	7:00~17:00		詳細は後日

連絡事項 1年生は無理のないよう参加させて下さい。5月中は、朝練習を自由参加にします。体力、体調を考えて参加して下さい。 3日合格登録料(初段7,200円,二段10,280円当日必要になります)受審者数によっては午後までかかるので、軽食を持たせてください。1年生休み 30日入れられれば練習試合を入れます。入らなければ、午前中練習。詳細は後日連絡。総体前のため、準備調整も含め、1日(日)も午前中練習 7月の予定 6日女子個人男子団体 7日男子個人女子団体両日ともに旭中学校会場 県大会出場校参加の錬成会 県大会21日女子個人男子団体 22日男子個人女子団体 今月完全下校時刻18:30
--