

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

1 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	火	元日	休		
2	水		休		
3	木		休		
4	金		8:00~12:00		中学生稽古始め
5	土		休		
6	日	麻生剣友会合同稽古始め	8:00~12:00		
7	月		休		
8	火	始業式 朝の交通安全指導		休	弁当持ち 火①②③の授業⑥カット
9	水			○	
10	木	学力診断テスト		○	⑥木6
11	金			○	
12	土		8:00~12:00		多目的ホール卓球部使用のため体育館練習予定
13	日		休		
14	月		休		
15	火	全校朝会(役員任命)		○	
16	水			○	
17	木	SC相談日		○	
18	金			○	
19	土		8:00~12:00		
20	日		休		
21	月	⑥火4		休	
22	火	生徒朝会		○	
23	水	職場体験学習2年		○	
24	木	職場体験学習2年		○	
25	金			○	
26	土		休		
27	日		8:00~12:00		
28	月			休	
29	火	全校朝会 委員会活動		○	
30	水			○	
31	木	SC相談日		○	

連絡事項

今月完全下校時刻17:00