

### 剣道部 夏休み活動計画

夏休みの目標	
1 基礎基本の習得。(体力作り, 基本技, 礼儀作法等)	
2 基本的な生活習慣をしっかりと守り, 早寝, 早起き, 朝ご飯を心がけ, 暑さに負けない心と体をつくろう。練習を休まない。	

各週のねらい			
	1年生	2年生	3年生
第1週	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○学習
第2週	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○学習
第3週	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○学習
第4週	○試合練習	○試合練習	○学習
第5週	○休息 ○宿題 ○自主練	○休息 ○宿題 ○自主練	○学習

日	曜	行事	時間		備考
			朝	夕	
21	土		休		
22	日		8:00~12:00		剣友会合同練習
23	月		12:00~16:00		学びの広場8:00~9:00 合唱練習9:00~10:30 ランニング7:15~
24	火		8:00~12:00		学びの広場8:00~9:00 ランニング7:15~
25	水		休		学びの広場8:00~9:00 合唱練習9:00~10:30
26	木		8:00~12:00		ランニング7:15~
27	金		8:00~12:00		ランニング7:15~
28	土	練習試合in麻生中	8:00~12:00		神栖二中と練習試合
29	日		休		
30	月		12:00~16:00		ランニング7:15~
31	火		8:00~12:00		ランニング7:15~
1	水	団体選手権in石岡運動公園体育館	6:00~18:00		石岡市南台3-34-1 バス移動
2	木		休		
3	金	午前小学生体験入学	7:00~8:00		
4	土	第37回成田高等学校近隣中学校選抜剣道優勝大会	7:00~18:00		会場:成田高等学校 成田市成田27 神栖二中合同バス
5	日		休		
6	月		12:00~16:00		体育祭練習 合唱練習 ランニング7:15~
7	火		8:00~12:00		合唱練習
8	水		8:00~12:00		合唱練習
9	木		7:00~9:00		朝練習
10	金		休		
11	土		休		
12	日		休		
13	月		休		
14	火		休		
15	水		休		
16	木		8:00~12:00		ランニング7:15~
17	金		8:00~12:00		ランニング7:15~
18	土	奉仕作業	終了後~13:00		
19	日	練習試合in神栖二中	8:00~12:00		
20	月	体育祭練習	12:00~16:00		ランニング7:15~
21	火		8:00~12:00		ランニング7:15~
22	水		ランニングのみ		菅谷出張のため ランニング7:15~
23	木		8:00~12:00		ランニング7:15~
24	金		8:00~12:00		ランニング7:15~
25	土	夏季新人戦in神栖第一中学校	8:00~12:00		現地集合7:30 現地解散16:00予定
26	日	ト伝杯inカシマスポーツセンター	8:00~12:00		現地集合7:30 現地解散16:00予定
27	月		8:00~12:00		ランニング7:15~
28	火		8:00~12:00		ランニング7:15~
29	水		休		
30	木		休		
31	金		休		
1	土		休		
2	日		休		

連絡事項
9月から、基本的に朝練習がなくなります。家や学校での規則正しい生活を心がけましょう。また、短い時間でも成果が出せるよう、集中して練習に取り組むことはもちろんのこと、自主的な練習を心がけるようにしましょう。
夏休みは、7:15~ランニングから始めます。自分のペースに合わせたものにします。送迎や、体調面も含めて、無理のないように参加させてください。
9月の予定 23日県錬成会in日立市(要相談)
今月完全下校時刻18:30