

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	水	元日	休		
2	木		休		
3	金		休		
4	土		休		
5	日	麻生剣友会合同稽古始め	8:00~12:00		稽古始め(剣友会合同)
6	月		8:00~12:00		
7	火		8:00~12:00		
8	水	始業式		休	
9	木	学力診断テスト		○	
10	金			○	
11	土	茨城県中学生剣道合同錬成会in神栖防災アリーナ	8:00~16:30		現地集合8:00現地解散16:30予定
12	日		8:00~12:00		
13	月	成人の日	休		
14	火	全校朝会		○	
15	水			○	
16	木	SC相談日		○	
17	金			○	
18	土		8:00~12:00		
19	日		休		
20	月			休	
21	火	学年朝会 新入生説明会		○	
22	水			○	
23	木			○	
24	金			○	
25	土		8:00~12:00		
26	日		休		
27	月			休	
28	火	全校朝会		○	
29	水			○	
30	木	SC相談日		○	
31	金			○	

連絡事項

今月完全下校時刻17:00
