

剣道部 11月活動計画

今月の目標 1 県新人戦ベスト8 2 限られた時間の中で部活動に集中しよう
--

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(面打ち、小手打ち、胴打ち)	○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(面打ち、小手打ち、胴打ち)	○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(連続打ち、引き技)	○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(連続打ち、引き技)	○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

日	曜	行事	時間		備考
			朝	夕	
1	金	いばらき教育の日		○	剣友会
2	土		8:00~12:00		
3	日	文化の日	8:00~12:00		
4	月	県新人戦1日目in日立市池の川さくらアリーナ	5:00~18:00		女子個人・男子団体
5	火	県新人戦2日目in日立市池の川さくらアリーナ	5:00~18:00		男子個人・女子団体
6	水			休	
7	木	SC相談日		○	
8	金	市音楽祭		○	
9	土		8:00~12:00		
10	日	第15回かすみがうら市長杯in千代田中	6:45~16:00		移動手段については要相談
11	月			休	
12	火	県駅伝		○	
13	水	茨城県民の日		休	
14	木			休	
15	金			○	
16	土	第8回友輝祭	休		
17	日		8:00~12:00		
18	月	振替休日	休		
19	火			○	
20	水	ポプラ相談日		○	
21	木	SC相談日		休	
22	金			○	
23	土	勤労感謝の日	8:00~12:00		
24	日	第43回行方地区剣道祭in玉造中学校	7:15~16:00		保護者送迎をお願いします。
25	月	5時間授業		休	
26	火	短縮5時間授業~29日 二者三者面談①		○	16:30下校
27	水	二者三者面談②期末テスト①(3教科)ポプラ相談		○	16:30下校
28	木	二者三者面談③期末テスト②(2教科)		○	16:30下校
29	金	二者三者面談④		○	16:30下校
30	土		8:00~12:00		

連絡事項
今月完全下校時刻17:00 28日~16:45 10日千代田中(茨城県かすみがうら市上佐谷990)着替えて移動