

## 剣道部 11月活動計画

|  |
|--|
| <b>今月の目標</b><br>1 県新人戦ベスト8<br>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)<br>○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)<br>○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)<br>○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)<br>○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)<br>○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)<br>○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)<br>○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)<br>○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 |   |               |

|   |
|---|
| <b>連絡事項</b><br>今月完全下校時刻17:00 28日~16:45<br>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 |
|---|