

剣道部 12月活動計画

今月の目標			
1 自主練習を継続しよう			
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、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)○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

日	曜	行事	時間		備考
			朝	夕	
1	土			○	
2	日			休	
3	月	朝の交通安全指導 ⑥金5		休	
4	火	全校朝会		○	
5	水	ポプラ相談日(後)①～④持久走大会		○	菅谷出張 練習トレーニング
6	木	スクールカウンセラー相談日		○	
7	金	⑤授業参観⑥PTA教育講演会学年懇談		休	
8	土		8:00～12:00		
9	日		休		
10	月	⑥金2		休	
11	火	生徒朝会		○	
12	水	ポプラ相談日(後)		○	
13	木			○	
14	金			○	
15	土		休		
16	日		休		
17	月	5時間授業		休	
18	火	全校朝会		○	
19	水			○	
20	木	スクールカウンセラー相談日		○	
21	金	①金3②金4③防犯教室 2学期終業式		○	
22	土		休		
23	日	天皇誕生日	9:00～12:00		
24	月	茨城県中学生剣道強化錬成会	6:30～17:00		カシマスポーツセンター 現地集合7:00 現地解散17:00
25	火		8:00～12:00		ケーキ争奪クリスマス剣道大会
26	水		8:00～12:00		
27	木		8:00～12:00		
28	金		8:00～12:00		
29	土		休		
30	日		休		
31	月		休		

連絡事項

今月完全下校時刻16:30