

剣道部 10月活動計画

<p>今月の目標</p> <p>1 学校行事に積極的に参加するとともに、限られた時間の中で部活動に集中しよう。</p> <p>2 地区新人戦団体・個人優勝</p>

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)	○試合練習(仕掛けから、出端から、連続技) ○部内戦(個人戦選手選考)	○学習
第2週	○連続技(体当たり引き技)○応じ技(返し胴) ○体力作り(ラダートレーニング、体幹トレーニング)	○試合練習(仕掛けから、出端から、連続技) ○部内戦(個人戦選手選考)	○学習
第3週	○引き技 ○追い込み ○体力作り(ラダートレーニング、体幹トレーニング)	○試合練習(仕掛けから、出端から、連続技) ○部内戦(団体・個人戦の戦い方)	○学習
第4週	○引き技 ○追い込み ○体力作り(ラダートレーニング、体幹トレーニング)	○試合練習(仕掛けから、出端から、連続技) ○部内戦(団体・個人戦の戦い方)	○学習

日	曜	行事	時間	指導者	備考
1	金		○	石田	
2	土		8:00~12:00		
3	日		休		
4	月		休		
5	火		○	菅谷	
6	水	ポプラ相談日午前	○	石田	
7	木		○	菅谷	
8	金		○	石田	
9	土		休		
10	日	練習試合in麻生中	7:15~12:30		玉造中, 大野中, 鹿野中
11	月		休		
12	火		○	菅谷	
13	水	ポプラ相談日午後	○	石田	
14	木		○	菅谷	
15	金		○	石田	
16	土	練習試合in麻生中	8:00~12:00		潮来二中
17	日		休		
18	月		休		
19	火		○	菅谷	
20	水	ポプラ相談日午前 県東地区駅伝	○	石田	
21	木		○	菅谷	
22	金		○	石田	
23	土	練習試合in麻生中	7:00~12:30		神栖四中、波崎三中
24	日	練習試合in麻生中	7:00~12:30		神栖二中、潮来二中
25	月	新人戦前部活動有	○	菅谷	竹刀検量、防具・竹刀の点検を行います。
26	火		○	菅谷	
27	水	ポプラ相談日午後	○	石田	
28	木		○	菅谷	
29	金	県東地区新人戦1日目	6:30~1630		女子団体・女子個人 男子学校練習
30	土	県東地区新人戦2日目	6:30~1630		男子団体・男子個人 女子休み
31	日		休		

連絡事項
今月完全下校時刻17:15
11月の予定 週末練習試合予定