

## 剣道部 3月活動計画

今月の目標	
1	最高学年・先輩としての自覚をもとう。
2	錬成会、大会に向け得意技を身につけよう。

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) ○追い込み、連続技○パターン練習(下がる出る相手に)	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○追い込み、連続技○パターン練習(下がる出る相手に)	○学習
第2週	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○追い込み、連続技○パターン練習(下がる出る相手に)	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○追い込み、連続技○パターン練習(下がる出る相手に)	○学習
第3週	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○追い込み、連続技○パターン練習(下がる出る相手に)	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○追い込み、連続技○パターン練習(下がる出る相手に)	○高校に向けての準備(生活・学習・剣道)
第4週	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○追い込み、連続技○パターン練習(張る相手に)	○基礎体力作り(ラダー、体幹トレーニング) ○追い込み、連続技○パターン練習(張る相手に)	○高校に向けての準備(生活・学習・剣道)

日	曜	行事	時間		備考
			朝	夕	
1	火		○	菅谷	
2	水		○	石田	
3	木	茨城県立学力考査	○	菅谷	
4	金		○	石田	
5	土		休		
6	日		休		
7	月	3年生を送る会	休	休	
8	火	5時間授業	○	菅谷	
9	水		○	石田	
10	木		○	菅谷	
11	金	第10回卒業証書授与式	○	石田	
12	土	練習試合予定	8:00~12:00		詳細は後日連絡(感染状況によっては変更有)
13	日		休		
14	月	5時間授業	休	休	
15	火		○	菅谷	
16	水		○	石田	
17	木		○	菅谷	
18	金		○	石田	
19	土	練習試合予定	8:00~12:00		詳細は後日連絡(感染状況によっては変更有)
20	日	練習試合予定	8:00~12:00		詳細は後日連絡(感染状況によっては変更有)
21	月		休		
22	火		○	菅谷	
23	水		○	石田	
24	木	修了式 春休み～	8:00~12:00		
25	金		8:00~12:00		
26	土		8:00~12:00		
27	日	茨城県強化錬成会in	6:45~17:00		※県新人代替大会(感染症対策のため男女選抜7名のみ参加)
28	月		休		
29	火		8:00~12:00		
30	水		8:00~12:00		
31	木		8:00~12:00		

## 連絡事項

今月完全下校時刻17:30

土曜日の「練習試合予定」の詳細は後日連絡します。