

## 剣道部 8月活動計画

今月の目標	
1	基礎基本の習得。(体力作り, 基本技, 礼儀作法等)
2	基本的な生活習慣をしっかりと守り, 早寝, 早起き, 朝ご飯を心がけ, 暑さに負けない心と体をつくろう。練習を休まない。
3	自分の限界に挑戦しよう。

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)	○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)	○学習
第2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)	○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)	○学習
第3週	お盆休み(自主練習素振り1日100本以上)	お盆休み(自主練習素振り1日100本以上)	○学習
第4週	○試合練習	○試合練習	○学習
第5週	○休息 ○宿題 ○自主練	○休息 ○宿題 ○自主練	○学習

日	曜	行事	時間		備考
			朝	夕	
1	月		休		
2	火		8:00~12:00		
3	水		8:00~12:00		
4	木		8:00~12:00		
5	金		8:00~12:00		
6	土		8:00~12:00		
7	日		休		
8	月		8:00~12:00		
9	火	関東大会in埼玉県	8:00~12:00		関東大会で戦っている茨城県のライバルに負けないで練習頑張ろう
10	水	関東大会in埼玉県	8:00~12:00		関東大会で戦っている茨城県のライバルに負けないで練習頑張ろう
11	木	山の日 練習試合in麻生中	8:00~12:00		潮来二中
12	金		8:00~12:00		
13	土	学校閉庁日	休		
14	日	学校閉庁日	休		
15	月	学校閉庁日	休		
16	火	学校閉庁日	休		
17	水		8:00~12:00		
18	木		8:00~12:00		
19	金	全国大会in北海道 ~21日	8:00~12:00		全国大会で戦っている茨城県のライバルに負けないで練習頑張ろう
20	土	練習試合in神四中, 潮来二中	8:00~12:30		2年生+1年青木・平山神四へ 1年潮来二へ 現地集合解散
21	日	練習試合in阿見町民体育館	7:30~17:30		選抜選手で参加予定 詳細は後日連絡
22	月		休		
23	火		8:00~12:00		
24	水		8:00~12:00		
25	木		8:00~20:00		
26	金		休		
27	土	練習試合in麻生中	8:00~12:30		神栖四, 神栖二
28	日		休		
29	月	夏休みまとめ部内戦	8:00~12:00		経験年数で個人戦実施 保護者観戦可7/29現在変更有
30	火	スイカ割剣道大会	8:00~12:00		夏休み最後にレクリエーション実施
31	水		休		
1	木	始業式	休		

連絡事項	
<p>駅伝練習への参加はなくなりましたが, 各部活動前に走ることとなりました。練習前にランニングを入れます。</p> <p>9月の予定 4日夏季新人戦(新人戦シード決め)in旭中 11日塚原ト伝杯 茨城県強化錬成会in県北地区</p> <p>20日 防具をとりこくる場合には7時15分に学校を開けます。</p> <p>感染症, 熱中症の心配があります。無理のない参加をお願いします。ご家庭で判断をお願いします。</p> <p>今月完全下校時刻17:00</p>	