

1月 大聖寺高校弓道部 練習予定

月日	曜	学校行事(予定)	部活時間	部行事	練習メニュー
1	木	元日 学校閉庁	休み		授業の終わった時間から 35分後 に掃除開始 それまでに 巻藁を終えておくこと <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> 基本メニュー ★平日(7限の日) 射込み ★平日(6限の日) 射込み 立ち 射込み ★土・日 射込み 立ち 射込み </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> トレーニングは原則 月～金の毎日行う 内容: ランニング + 筋トレ 終了時の筋トレは握力のみ実施 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> ★ストレッチは練習の前後に必ず行う ★最終射手はできる限り行う </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0; background-color: #e0f0e0;"> 1～2月、休日の午前 の開始時間は 9:00 とします 開始までに 巻藁を終える ように しましょう! </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> 2月の予定 2月8日(日) 県如月大会(県武) (中日本大会予選) 2月13日(火)より 学年末考査1週間前 </div>
2	金		休み		
3	土		休み		
4	日		休み		
5	月		9:00		
6	火		9:00		
7	水	始業式 教科課題テスト	休み		
8	木		平常通り		
9	金		平常通り	冬季トレーニング開始(~2月)	
10	土		9:00	部内新年射会(金・銀的、扇的等)	
11	日		休み		
12	月	成人の日	休み		
13	火		平常通り		
14	水		平常通り		
15	木		平常通り		
16	金		平常通り		
17	土	大学入学共通テスト 進研模試(1, 2年)	休み		
18	日		9:00		
19	月		平常通り		
20	火		平常通り		
21	水		休み		
22	木		平常通り		
23	金	職員会議	平常通り		
24	土	英語検定(1年生全員、2年希望者)	12:00?	如月大会 選手選考	
25	日		休み	国スポ強化練習会(県武一日)	
26	月		平常通り		
27	火		平常通り		
28	水		休み		
29	木		平常通り		
30	金		平常通り		
31	土	進研共通テスト対策模試(2年)	休み		
2/1	日		8:50	20射会・トーナメント(1月)	
2	月		平常通り		
3	火		平常通り		
4	水		休み		