

2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	日		9:00	如月大会選手練習 ↑	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
2	月		平常通り		
3	火		平常通り		
4	水		休み		
5	木		平常通り		
6	金		平常通り		
7	土		9:00		
8	日		1日	如月大会(中日本大会県予選)県武	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> 基本メニュー ★平日(7限の日) 射込み (+皆中練習) ★平日(6限の日) 射込み 立ち + 射込み or 1本競射 ★土・日 射込み 立ち8射 射込み (+1本競射) </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> トレーニングは原則 月～金の毎日行う 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-bottom: 10px;"> ★ストレッチは練習の前後に必ず行う ★メンタルトレーニングは毎日行う ★トレーニングは原則 毎日行う ★最終射手はなるべく行う </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> 3月行事予定 15日(日) 春季錬成大会(県武) 20日(金)～22日(日) 中日本大会(静岡) 春休み中? メンタルトレーニング講習会 </div>
9	月		平常通り		
10	火	3年終業式	平常通り		
11	水	建国記念の日	休み		
12	木		平常通り	冬季トレーニング終了日	
13	金	考査1週間前 職員会議	練習禁止	中日本大会がある場合は 1時間練習 ↑	
14	土	Sゼミ	練習禁止		
15	日		練習禁止		
16	月		練習禁止		
17	火		練習禁止		
18	水		練習禁止		
19	木		練習禁止		
20	金	↑ 学年末考査 1日目	練習禁止		
21	土		練習禁止		
22	日		練習禁止		
23	月	天皇誕生日	練習禁止		
24	火	" 2日目	練習禁止		
25	水	" 3日目	練習禁止		
26	木	" 4日目	練習禁止		
27	金	↓ "	12:00?	大掃除(練習後)	
28	土		9:00	春季錬成大会選手選考 →	
3/1	日		8:35	20射会・トーナメント(2月)	
2	月		?	卒業式準備	
3	火	卒業式	?	卒業記念品の贈呈の会	
4	水		休み		