

## 春休み～新学期 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
23	月	2年登校日、予備入学	なし		春休み中は練習開始5分前に掃除を始める それまでに巻き藁を終えておくこと  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <b>春休み中の基本メニュー</b>                          整列、ストレッチ、メントレ                           射込 16射 休憩                           射込 8射                           立ち 12射 射込 1本競射                           筋トレ、ストレッチ、整列                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;">                         ★ストレッチは練習の前後に必ず行う                          ★筋トレフルは原則 月・水・金 に行う                          ★最終射手はできる限り行う                     </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <b>4月行事予定</b>                           19日(日)昇段審査(県武)                          26日(日)春季大会(男子)                          29日(水)春季大会(女子)                     </div>
24	火	1年登校日	なし		
25	水	春休み	8:40	練習前に大掃除(シートはずし等)	
26	木		8:40		
27	金		8:40		
28	土		休み		
29	日		休み		
30	月		8:40		
31	火		8:40		
1	水	職員会議	休み		
2	木		8:40		
3	金		8:40	審査申し込み 校内ノ切(8:40)	
4	土		休み		
5	日		休み		
6	月	職員会議	8:40		
7	火		休み		
8	水	始業式 入学式	午後	入学式と並行して静かに実施の予定	

変更することもあります！！