

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	土		8:40	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	日		休み		
3	月				
4	火				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 + 1本競射 ★土・日 16射射込み 立ち8射 射込み
5	水				
6	木				
7	金	職員会議			
8	土	進研センター模試(2年) 地域探訪発表会(1年)	13:00 (1年のみ)		
9	日		1日	如月大会(県武)	
10	月	3年終業式			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
11	火	建国記念日	休み		
12	水				
13	木				
14	金				★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
15	土		8:40	20射会・トーナメント	
16	日		休み		
17	月				
18	火			トレーニング終了	3月行事予定 3日(火) 三送会(卒業式後) 15日(日) 春季錬成大会(県武) 20日(金)～22日(日) 中日本大会(岐阜) 25日(水) 長野県飯田高校戦(山中) 28日(日) 加賀市弓道場開設記念大会 メンタルトレーニング講習会(日は未定)
19	水	考査1週間前	練習禁止	中日本大会がある場合は1時間練習(選手)	
20	木		練習禁止		
21	金		練習禁止		
22	土	Sゼミ・SAT	練習禁止		
23	日	天皇誕生日	練習禁止		
24	月	振替休日	練習禁止		
25	火		練習禁止		
26	水	↑ 学年末考査	練習禁止		
27	木		練習禁止		
28	金		練習禁止		
3/1	土		練習禁止		
2	日		練習禁止		