3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
3/1	日				授業の終わった時間から 35分後に掃除開始
2	月	学年末考査			それまでに なるべく巻藁を終えておくこと
3	火	卒業式		三送会 選手選考	<p style="text-align: center;">基本メニュー</p> <p>★平日(7限の日)</p> <p style="padding-left: 40px;">射込み</p> <p>★平日(6限の日)</p> <p style="padding-left: 40px;">射込み 立ち + 1本競射</p> <p>★土・日</p> <p style="padding-left: 40px;">16射射込み 立ち8射 射込み</p>
4	水				
5	木				
6	金				
7	土	2年 模試	8:40		
8	日		休み		
9	月		13:00		
10	火	高校入試1日目	9:00		
11	水	高校入試2日目	休み		
12	木				
13	金				
14	土		8:40		
15	日		1日	春季練成大会(県武)	
16	月		休み		
17	火				
18	水	合格発表			
19	木	球技大会			
20	金	春分の日	8:40	大掃除(シートはずし)	
21	土		休み	練習試合入るかも	
22	日		休み		
23	月	予備入学			
24	火	終業式・離任式			
25	水	春休み	1日	長野県飯田高校戦(山中)	
26	木		?		
27	金		?		
28	土		8:40	20射会・トーナメント	
29	日		8:00?	加賀市武道館開設記念大会	
30	月		休み		
31	火		8:40		

★ストレッチは練習の前後に必ず行う

★筋トレは原則 月・水・金 に行う

★最終射手はできる限り行う

4月行事予定

12日(日)?昇段審査(県武)

26日(日)春季大会(男子)

29日(月)春季大会(女子)

春休み中に1日練習と練習試合を計画しています