

9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	火				授業の終わった時間から35分後に準備開始 それまでに 巻藁を終えておくこと ※練習試合がなかった場合は「休み」で「月曜日は練習あり」
2	水		休み		
3	木			加賀地区大会選手選考	
4	金	結団式・団活動開始			
5	土		8:40		
6	日		8:30集合	対 小松高校 練習試合(山中)	
7	月		(休み)	選手練習	
8	火				
9	水				
10	木				
11	金	聖高祭準備(小松ドーム)			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">基本メニュー</h3> <p>★平日(7限の日) 20射射込み</p> <p>★平日(6限の日) 16射射込み 立ち4射 +射込み</p> <p>★土・日 16射射込み 立ち8射 +射込み8射</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">ストレッチは練習の前後に必ず行う</p> <p style="text-align: center;">筋トレは原則 毎日に行う 最終射手はできる限り行う</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">10月の予定</h3> <p style="text-align: center;">10月25日(日) 昇段審査(県武)</p> </div>
12	土	聖高祭(小松ドーム)	休み		
13	日		午前男子 午後女子	加賀地区大会(小松市)	
14	月	代休	休み		
15	火				
16	水				
17	木	新人大会(前期)			
18	金				
19	土		休み		
20	日		休み		
21	月	敬老の日	8:40		
22	火	秋分の日	8:40	20射会・トーナメント	
23	水	自転車マナー一斉指導	休み		
24	木				
25	金	職員会議			
26	土	文理科目選択保護者説明会(1年)	休み		
27	日		8:40	リーダー研修会(鶴来)	
28	月	文理選択説明会(1年)			
29	火				
30	水		休み		
10/1	木				
2	金				
3	土		8:40		
4	日		休み		