

10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
10/1	木		平常通り		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
2	金		平常通り		
3	土		8:40	20射会・トーナメント(9月)	
4	日		休み		
5	月		平常通り		
6	火	考査1週間前	1時間練習		
7	水		休み		
8	木		1時間練習		
9	金		1時間練習		
10	土		練習禁止		
11	日		練習禁止		
12	月		1時間練習		
13	火	↑ 中間考査 ↓	練習禁止		
14	水		練習禁止		
15	木		練習禁止		
16	金		13:00?	練習後 大掃除	
17	土		8:40	新人大会選手選考	
18	日		8:40		
19	月		平常通り		
20	火		平常通り		
21	水		休み		
22	木		平常通り		
23	金	職員会議 地域課題研究フィールド ワーク(1年)	平常通り		
24	土	進路説明会(2年保護 者)	8:40		
25	日		1日	星稜高校戦(鶴来)	
26	月		平常通り		
27	火		平常通り		
28	水		休み		
29	木		平常通り		
30	金		平常通り		
31	土	進研模試(1.2年)	休み		
11/1	日		8:30 小松市	20射会・トーナメント(10月) 小松市弓道場にて	
2	月		平常通り		
3	火	学校公開	平常通り		
4	水		平常通り		
5	木		平常通り		
6	金		平常通り		

基本メニュー

★平日(7限の日)
射込み

★平日(6限の日)
12射射込み 立ち8射 +射込み

★土・日
16射射込み 立ち8射 +射込み

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

11月の予定

11月 8日(日) 新人大会個人戦予選(小松)
11月12日(木)~14日(土) 県新人大会(県武)
11月21日(土) 北信越新人大会(長野県松本市)