

5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	1年生	部行事	練習メニュー
5/1	日		休み			授業の終わった時間から 35分後に掃除開始
2	月	(1年遠足予備日)	平常通り		県総体 選手選考	それまでに 巻葉を終えておくこと
3	火		8:35?		練習試合(1日)を入れたい予定 (練習試合が入ったら、その日1年生は休み)	
4	水	みどりの日	1日?	休み?		
5	木	こどもの日 進研記述模試(3年)	休み			
6	金		平常通り			
7	土		8:35			
8	日		休み		県遠的大会(県武)	
9	月		平常通り			
10	火		平常通り			
11	水	考査1週間前	休み			
12	木		1時間練習	休み		
13	金	職員会議	1時間練習	休み		
14	土		練習禁止			
15	日		練習禁止			
16	月		練習禁止			
17	火	中間考査 ↑	練習禁止			
18	水		練習禁止			
19	木		練習禁止			
20	金		13:00?			
21	土		8:35		大掃除	
22	日		8:30 (小松)	休み	個人戦予選会場での練習	
23	月		平常通り			
24	火		平常通り			
25	水	総体総文壮行式	休み			
26	木		平常通り			
27	金		平常通り			
28	土		8:40		20射会・トーナメント 総体ガンバロー会 ~13:00頃	
29	日		県総体		個人戦予選(小松)	
30	月		平常通り			
31	火		平常通り			
6/1	水		平常通り		3年生 金・銀的	
2	木		県総体		団体戦予選(8射)上位12校通過	
3	金		〃		団体戦準決勝(8射)5校通過・決勝リーグ戦	
4	土		〃		個人準決勝(8射)・決勝(8射)・表彰式	
5	日		休み			
6	月		平常通り		ミーティング+練習	
7	火		平常通り			

基本メニュー

★平日(7限の日)

射込み 立ち 射込み

★平日(6限の日)

射込み 立ち 射込み

★土・日

射込 立ち 射込み 1本競射 等

ストレッチは練習の前後に必ず行う

筋トレは原則 毎日メニューを変えて行う

最終射手はできる限り行う

6月の予定

2日(木)~4日(土) 県総体(県武)

18日(土)~19日(日) 北信越大会(福井県)

変更することもあります！！