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
5／1	水		平常通り		
2	木	1年遠足予備日(4-7限)	平常通り		県総体　選手選考
3	金	憲法記念日	遠征	休み	上越遠征
4	土	みどりの日			20射会(4月)
5	日	こどもの日	休み		
6	月		8:35		県遠的大会(県武)
7	火		1時間練習	休み	
8	水		休み		
9	木	中間考査1週間前	1時間練習	休み	
10	金	職員会議	1時間練習	休み	
11	土	PTA総会・支部総会・学年別懇談会	練習禁止		
12	日		練習禁止		
13	月		練習禁止		
14	火		練習禁止		
15	水	中間考査	練習禁止		
16	木		練習禁止		
17	金		13:00？		練習後　大掃除
18	土		10:30 集合	休み	鶴来で練習(12:00～15:00)
19	日		8:35		
20	月	代休(5/11)	8:35	休み	
21	火		平常通り		
22	水	総体総文壮行式	平常通り		
23	木		休み		
24	金		平常通り		
25	土	吹奏楽部定期演奏会	8:35		20射会･トーナメント 総体ガンバロー会　～13:00頃
26	日		県総体		個人戦予選(鶴来)
27	月		平常通り		
28	火		平常通り		
29	水		平常通り		3年生 金･銀的
30	木		県総体		団体戦予選(8射)上位12校通過
31	金		〃		団体戦準決勝(8射)5校通過･決勝リーグ戦
6/1	土		〃		個人準決勝(8射)･決勝(8射)･表彰式
2	日		休み		
3	月		平常通り		ミーティング＋練習
4	火		平常通り		
5	水		休み		
6	木		平常通り		
7	金		平常通り		

練習メニュー

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

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

5/30日　～　1日(土)　県総体(県武)

15日(土)～16日(日)　北信越大会(長野市)

変更することもあります！！