

7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
6/29	土		8:35		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
30	日		8:35	20射会・トーナメント(6月)	
7/1	月		平常通り	晴天時は遠的練習	
2	火	聖高祭係決め(LH)	平常通り		
3	水	野球部・全国総体総文壮行会	休み		
4	木		平常通り	1年生 矢・弦巻・足袋 調査 締め切り	
5	金		平常通り	皆中堂さん来校(15:30)	
6	土	進研記述模試(3年) 進研模試(1・2年)	14:30 ?		
7	日		休み		
8	月		平常通り		
9	火		平常通り		
10	水		休み		
11	木		平常通り		
12	金	職員会議	平常通り	8月の審査 受審希望者 申し出 締め切り	
13	土		8:35	審査関係書類 配布	
14	日		8:35	国体最終選考会(県武)	
15	月	海の日	休み		
16	火		平常通り		
17	水	球技大会 AED講習会(生徒)	14:30 ?	審査用紙、学科の下書き 締め切り	
18	木	1~4限授業 大掃除 1学期終業式・表彰伝達式	休み		
19	金	↑ 1・2年前期夏季補講	13:00		
20	土		8:35	大掃除・ワックスがけ	
21	日		休み		
22	月	↓ 保護者懇談会	13:00	審査用紙、学科の清書、 受審料 締め切り	
23	火		13:00		
24	水		休み		
25	木		13:00		
26	金	体験入学	1日		
27	土	全統共通テスト模試(3年)	8:35		
28	日		休み		
29	月		1日	↑ 1日練習(3日間) [8:35~11:45]	
30	火		1日	[13:00~16:00]	
31	水		休み		
8/1	木		1日	↓ 午後 20射会・トーナメント(7月)	
2	金		8:35		

基本メニュー

★平日(7限の日)
射込み 1年生近距離

★平日(6限の日)
射込み 立ち 1年生近距離

★土・日
射込み、立ち8射、射込み、1年生近距離

ストレッチは練習の前後に必ず行う

筋トレは毎日行う

8月の予定

7月29・30・8月1日 1日練習

8月11日(日・祝) 昇段審査(県武)

8月12日(月) メンタルトレーニング講習会