

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	日		8:35		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	月	2学期始業式	平常通り		
3	火		平常通り		
4	水		休み	選手練習	
5	木		平常通り		
6	金		平常通り		
7	土		8:35		
8	日		1日	加賀地区大会(鶴来)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">基本メニュー</p> <p>★平日(7限の日) 射込み</p> <p>★平日(6限の日) 射込み 立ち 射込み</p> <p>★土・日 射込み 立ち 射込み</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</p> <p style="text-align: center;">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;"> <p style="text-align: center;">10月の予定</p> <p style="text-align: center;">10月19(土)・20(日) 昇段審査</p> </div>
9	月		休み	遠的練習	
10	火		平常通り		
11	水		平常通り		
12	木		休み		
13	金	職員会議	平常通り		
14	土		8:35		
15	日		8:35	遠的大会(県武)	
16	月	敬老の日	休み		
17	火	文化教室	休み		
18	水		平常通り		
19	木	新人大会(前期)	平常通り		
20	金		平常通り		
21	土		休み		
22	日	秋分の日	8:35		
23	月	振替休日	8:35	20射会・トーナメント	
24	火	↑ 修学旅行(2年)	休み		
25	水		平常通り		
26	木		平常通り		
27	金	↓	平常通り		
28	土		休み		
29	日		8:35		
30	月		平常通り		