

12月～冬休み 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		練習禁止		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 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 基本メニュー ★平日(7限の日) 射込み ★平日(6限の日) 射込み 立ち 射込み ★土・日 射込み 立ち 射込み </div>
2	月	期末考査	練習禁止		
3	火		12:00?	練習後、大掃除	
4	水		平常通り	冬季錬成大会 選手選考	
5	木		平常通り		
6	金		平常通り		
7	土		8:35		
8	日		休み		
9	月		平常通り		
10	火		平常通り		
11	水		休み		
12	木		平常通り		
13	金	職員会議	平常通り	選手練習	
14	土		8:35		
15	日		休み		
16	月		平常通り		
17	火		平常通り		
18	水	保護者懇談	休み		
19	木		13:30		
20	金		13:30		
21	土		8:35	20射会・トーナメント	
22	日		1日	冬季錬成大会(県武)	
23	月	大掃除・終業式	13:00		
24	火	2年・1年特進補講・合宿	13:00		
25	水		休み		
26	木		13:00		
27	金		8:35		
28	土		8:35	納射会(金・銀的) 大掃除	
29	日	学校閉庁	休み		
30	月		休み		
31	火		休み		
1/1	水	元旦	休み		
2	木		休み		
3	金		休み		
4	土		休み		
5	日		8:35	加賀市弓道協会 新年射会?	
6	月		8:35		
7	火	始業式	平常通り		
8	水		休み		

★ストレッチは練習の前後に必ず行う
 ★筋トレ(フル)は原則 月・水・金 に行う
 ★最終射手はできる限り行う

1月の予定
 5日(日)? 加賀市弓道協会 新年射会
 11日(土) 部内 新年射会(扇的 等)