

1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	水	元日 学校閉庁	休み		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; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">基本メニュー</p> <p>★平日(7限の日)</p> <p style="padding-left: 20px;">射込み</p> <p>★平日(6限の日)</p> <p style="padding-left: 20px;">射込み 立ち 射込み</p> <p>★土・日</p> <p style="padding-left: 20px;">射込み 立ち 射込み</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">トレーニングは原則 月～金の毎日行う</p> <p style="text-align: center;">内容: ランニング + 筋トレ</p> <p style="text-align: center;">終了時の筋トレは握力のみ実施</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <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;">★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; margin: 10px 0; background-color: #e0f0e0;"> <p style="text-align: center;">1～2月、休日の午前 の開始時間は</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">9:00 とします</p> <p style="text-align: center;">開始までに 巻藁を終える ように しまししょう!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">2月の予定</p> <p style="text-align: center;">2月11日(火) 県如月大会(県武) (中日本大会予選)</p> <p style="text-align: center;">2月18日(火)より 学年末考査1週間前</p> </div>
2	木		休み		
3	金		休み		
4	土		休み		
5	日		9:00		
6	月		9:00		
7	火	始業式 教科課題テスト	平常通り		
8	水		休み		
9	木		平常通り	冬季トレーニング開始(~2月)	
10	金		平常通り		
11	土		9:00	部内新年射会(金・銀的、扇的等)	
12	日		休み		
13	月	成人の日	休み		
14	火		平常通り		
15	水		平常通り		
16	木		平常通り		
17	金		平常通り		
18	土	大学入学共通テスト 進研模試(1, 2年) ↑	休み		
19	日		9:00		
20	月		平常通り		
21	火		平常通り		
22	水		休み		
23	木		平常通り		
24	金	職員会議	平常通り		
25	土	英語検定(1年生全員、2年希望者)	12:00?	如月大会 選手選考 ↑	
26	日		休み		
27	月		平常通り		
28	火		平常通り		
29	水		休み		
30	木		平常通り		
31	金		平常通り		
2/1	土	進研共通テスト対策模試(2年) ↓	休み		
2	日		8:50	20射会・トーナメント(1月)	
3	月		平常通り		
4	火		平常通り		