

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 (2・3年)	1年生	部行事	練習メニュー
5/1	木	1年生遠足(3~6限)		平常通り		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
2	金	1年遠足予備日(3~6限)		平常通り	県総体 選手選考	
3	土	憲法記念日		休み		
4	日	みどりの日	8:35~ 10:00	13:00	20射会・トーナメント(4月)	
5	月	こどもの日	11:00~ 富山遠征	休み	富山遠征	
6	火	振替休日 中間考查1週間前		休み	県遠的大会(県武)(選手のみ参加)	
7	水		1時間練習	休み		
8	木		1時間練習	休み		
9	金	職員会議	1時間練習	休み		
10	土	PTA総会・支部総会・ 学年別懇談会		練習禁止		
11	日			練習禁止		
12	月			練習禁止		
13	火	中間考查		練習禁止		
14	水			練習禁止		
15	木			練習禁止		
16	金		↓	13:00?	練習後 大掃除	
17	土			8:35		
18	日		8:35	休み		
19	月	代休(5/10)	午前	休み	小松で練習	
20	火			休み		
21	水			平常通り		
22	木			平常通り		
23	金			平常通り		
24	土	吹奏楽部定期演奏会		8:35		
25	日			休み		
26	月			平常通り		
27	火			平常通り		
28	水	総体総文壮行式		休み		
29	木			平常通り		
30	金			平常通り		
31	土		8:35		20射会・トーナメント 総体ガンバローアイ ~13:30頃	
6/1	日			県総体	個人戦予選(小松市)1年生は補助員かも?	
2	月			平常通り		
3	火			平常通り		
4	水			平常通り	3年生 金・銀的	
5	木		県総体	休み	団体戦予選(8射)上位12校通過	
6	金		〃	休み	団体戦準決勝(8射)5校通過・決勝リーグ戦	
7	土		〃	休み	個人準決勝(8射)・決勝(8射)・表彰式	

変更することもあります！！

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 一本競射 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

1日(日) 県総体個人戦予選(小松)
5日(木)~7日(土) 県総体団体・個人戦(県武)
21日(土)~22日(日) 北信越大会(上越市)