

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	月	期末考査	練習禁止		授業の終わった時間から 35分後に掃除開始
2	火		12:00?	練習後、大掃除	それまでに 巻藁を終えておくこと
3	水		平常通り	冬季鍛成大会 選手選考	
4	木		平常通り		
5	金		平常通り		
6	土		8:35	20射会・トーナメント(11月)	
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		
13	土		～13時頃	小松工業・金沢学院・錦丘高校 戰(小松)	
14	日		休み		
15	月		平常通り	選手練習	
16	火		平常通り		
17	水	保護者懇談	休み		
18	木		13:30		
19	金		13:30		
20	土		8:35	20射会・トーナメント	
21	日		1日	全国選抜大会(静岡) 冬季鍛成大会(県武)	
22	月		休み		
23	火	大掃除・終業式	13:00?		
24	水	2年学習合宿 1年特進冬季補講	8:35		
25	木		8:35		
26	金		休み		
27	土		8:35	練習後、大掃除	
28	日		8:35	納射会(金・銀的)	
29	月	学校閉庁	休み		
30	火		休み		
31	水		休み		
1	木	元旦	休み		
2	金		休み		
3	土		休み		
4	日		休み		
5	月		9:00		
6	火		9:00		
7	水	始業式	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

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

★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

10日(土) 部内 新年射会(扇的 等)