

様式1

2022 年 10 月活動計画

剣道 部

今月の目標 剣心一如 ～正しい剣の修行をすれば正しい心を磨く結果になる～

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	土	8:00	15:00	7:00			0:00	秩父二中／新人兼県スポ予選	
2	日			0:00			0:00	休養日	
3	月			0:00			0:00	休養日	
4	火	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
5	水	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
6	木	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
7	金			0:00			0:00	休養日	
8	土			0:00			0:00	休養日	
9	日			0:00			0:00	休養日	
10	月			0:00			0:00	休養日	
11	火			0:00			0:00	休養日	
12	水	15:30	16:00	0:30			0:00	武道場／ミーティング・掃除	
13	木	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
14	金	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
15	土	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場／通常稽古	
16	日	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場／通常稽古	
17	月	15:30	17:00	1:30			0:00	武道場／通常稽古	
18	火	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
19	水	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
20	木	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
21	金	15:20	17:00	1:40			0:00	武道場／通常稽古	
22	土			0:00			0:00	休養日	
23	日	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場／通常稽古	
24	月	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場／通常稽古	
25	火	9:00	16:00	7:00			0:00	埼玉県立武道館／新人兼県民総合スポーツ大会	
26	水	16:20	17:00	0:40			0:00	武道場／基本稽古	
27	木			0:00			0:00	休養日	
28	金	16:20	17:00	0:40			0:00	武道場／基本稽古	
29	土	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場／通常稽古	
30	日			0:00			0:00	休養日	
31	月			0:00			0:00	休養日	
		合計		35:30	合計		0:00		