

様式1

2022 年 12 月活動計画

剣道 部

今月の目標 百錬自得 ～一つのことを完全に身に付けるためには、百回繰り返し稽古する～

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	木	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
2	金	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
3	土	9:00	15:00	6:00			0:00	川口青陵高校／剣徳杯・剛田錬成会	
4	日			0:00			0:00	休養日	
5	月	15:30	17:00	1:30			0:00	武道場／基本稽古	
6	火	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
7	水	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
8	木			0:00			0:00	休養日	
9	金			0:00			0:00	休養日	
10	土			0:00			0:00	休養日	
11	日	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場／通常稽古	
12	月	15:30	17:00	1:30			0:00	武道場／基本稽古	
13	火	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
14	水			0:00			0:00	休養日	
15	木	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場／基本稽古	
16	金	15:30	17:00	1:30			0:00	武道場／通常稽古	
17	土	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場／通常稽古	
18	日	9:00	15:00	6:00			0:00	皆野高校／秩父剣道祭	
19	月	15:30	17:00	1:30			0:00	武道場／通常稽古	
20	火	15:30	17:00	1:30			0:00	武道場／通常稽古	
21	水	15:30	17:00	1:30			0:00	武道場／通常稽古	
22	木	15:30	17:00	1:30			0:00	武道場／通常稽古	
23	金			0:00			0:00	休養日	
24	土	9:00	15:00	6:00			0:00	県立武道館／県中学生特別交流大会・武道場／通常稽古	
25	日	9:00	15:00	6:00			0:00	県立武道館／県中学生特別交流大会	
26	月	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場／通常稽古	
27	火	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場／通常稽古	
28	水	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場／中村杯争奪部内選手権	
29	木			0:00			0:00	休養日	
30	金			0:00			0:00	休養日	
31	土			0:00			0:00	休養日	
		合計	50:00		合計	0:00			