

様式1

2023 年 10 月活動計画

剣道 部

今月の目標 百戦不殆 ～敵についても自分についても理解していれば敗れることはない～

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	日			0:00			0:00	休養日	
2	月	15:40	17:00	1:20			0:00	武道場/通常稽古	
3	火	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場/基本稽古	
4	水			0:00			0:00	休養日	
5	木			0:00			0:00	休養日	
6	金			0:00			0:00	休養日	
7	土			0:00			0:00	休養日	
8	日			0:00			0:00	休養日	
9	月			0:00			0:00	休養日	
10	火	15:40	16:00	0:20			0:00	武道場/ミーティング・掃除	
11	水			0:00			0:00	休養日	
12	木	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場/基本稽古	
13	金	16:30	17:00	0:30			0:00	武道場/基本稽古	
14	土	9:30	16:30	7:00			0:00	長岡栃尾体育館/長岡市技術向上事業剣道練成会	
15	日	9:30	16:30	7:00			0:00	大宮武道館/県中学生秋季特別剣道交流大会	
16	月	15:40	17:30	1:50			0:00	武道場/通常稽古	
17	火	16:40	17:30	0:50			0:00	武道場/基本稽古	
18	水	16:40	17:30	0:50			0:00	武道場/基本稽古	
19	木			0:00			0:00	休養日	
20	金			0:00			0:00	休養日	
21	土	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場/通常稽古	
22	日	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場/通常稽古	
23	月			0:00			0:00	休養日	
24	火	16:20	17:30	1:10			0:00	武道場/通常稽古	
25	水	16:20	17:30	1:10			0:00	武道場/基本稽古	
26	木	16:20	17:30	1:10			0:00	武道場/基本稽古	
27	金	16:20	17:30	1:10			0:00	武道場/基本稽古	
28	土			0:00			0:00	休養日	
29	日	9:00	11:30	2:30			0:00	武道場/通常稽古	
30	月	14:30	16:15	1:45			0:00	武道場/通常稽古	
31	火	14:30	16:15	1:45			0:00	武道場/通常稽古	
		合計		36:20	合計		0:00		