

女子空手道部

部

	大会・合宿／部行事・その他	活動内容	休養日
1学期	全国中学・関東中学大会予選 東京都中学生空手道選手権大会	身体の使い方 ビジョントレーニング ミットなど基礎練習 組手応用 組手の実戦練習	火・木・金
2学期	関東中学校空手道大会 全国選抜大会予選	身体の使い方 ビジョントレーニング ミットなど基礎練習 組手応用 組手の実戦練習	火・木・金
3学期	全国選抜大会	身体の使い方 ビジョントレーニング ミットなど基礎練習 組手応用 組手の実戦練習	火・木・金