

剣道 部

	大会・合宿／部行事・その他	活動内容	休養日
1学期	4月 板橋区中学校春季剣道大会 5月 東京都第4ブロック春季剣道大会 三段以下審査会 6月 東京都第4ブロック夏季剣道大会 一級審査会 8月 夏季合同合宿 OB会開催 ※夏季休暇中 各種錬成会参加	★通常の授業時は月・水・土の放課後に活動 ★基本的には以下の稽古を行う 1. 準備運動 2. 素振り(各種) 3. 切り返し(各種) 4. 基本技 5. 引き技 6. 応用技 7. 連続技 8. 課題練習 9. かかり稽古 10. 流し(追い込み) 11. 木刀素振り 12. すり足 13. トレーニング 14. ミーティング ※必要に応じて試合練習も実施	火・木・金・日 ※試合前・審査前などは 日曜日に活動する場合も あり
2学期	10月 板橋区中学校秋季剣道大会 東京都第4ブロック秋季剣道大会 板橋区民剣道大会 11月 三段以下審査会・一級審査会	★通常の授業時は月・水・土の放課後に活動 ★基本的には以下の稽古を行う 1. 準備運動 2. 素振り(各種) 3. 切り返し(各種) 4. 基本技 5. 引き技 6. 応用技 7. 連続技 8. 課題練習 9. かかり稽古 10. 流し(追い込み) 11. 木刀素振り 12. すり足 13. トレーニング 14. ミーティング ※必要に応じて試合練習も実施	火・木・金・日 ※試合前・審査前などは 日曜日に活動する場合も あり
3学期	3月 板橋区中学校1年生大会	★通常の授業時は月・水・土の放課後に活動 ★基本的には以下の稽古を行う 1. 準備運動 2. 素振り(各種) 3. 切り返し(各種) 4. 基本技 5. 引き技 6. 応用技 7. 連続技 8. 課題練習 9. かかり稽古 10. 流し(追い込み) 11. 木刀素振り 12. すり足 13. トレーニング 14. ミーティング ※必要に応じて試合練習も実施	火・木・金・日 ※試合前・審査前などは 日曜日に活動する場合も あり