

女子柔道

部

	大会・合宿／部行事・その他	活動内容	休養日
1学期	関東大会/インターハイ/ジュニア都予選/国体予選	朝練及びトレーニング(7:30~8:00)打ち込み等.ラントレ.サーキット/練習及びトレーニング(14:30~15:30)基礎練習及び乱取り練習.大学練習(状況に応じて参加).大学の練習内容	基本日曜日(練習内容や大会によって他曜日の休養有り)
2学期	全日本ジュニア/国体/都学年体重別	朝練及びトレーニング(7:30~8:00)打ち込み等.ラントレ.サーキット/練習及びトレーニング(14:30~15:30)基礎練習及び乱取り練習.大学練習(状況に応じて参加).大学の練習内容	基本日曜日(練習内容や大会によって他曜日の休養有り)
3学期			