

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	ナショナルチーム選考会 東京都春季大会（関東大会予選） 関東大会 全日本体重別選手権大会 東京都選手権大会（国体予選） インターハイ予選 インターハイ	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	木曜日 大会等の予定により、 休養日を変更する こともある。
2学期	秋季新人大会（関東選抜大会予選） 河北新報杯 全日本選手権大会	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	木曜日 大会等の予定により、 休養日を変更する こともある。
3学期	桃太郎杯 関東選抜大会 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	木曜日 大会等の予定により、 休養日を変更する こともある。