

剣道

部

	大会・合宿／部行事・その他	活動内容	休養日
1学期	<p>4月下旬～5月中旬 東京都高等学校春季剣道大会兼関東大会東京都予選会出場</p> <p>5月GW中 立教池袋中高主催錬成会参加</p> <p>5月下旬～6月中旬 東京都高等学校夏季剣道大会兼インターハイ支部・東京都予選（団体・個人）参加</p> <p>6月 段審査会</p> <p>8月上旬 夏季合同合宿（4泊5日）/OB会開催</p> <p>8月下旬 東京都高等学校秋季剣道大会参加</p> <p>夏休み中 各種錬成会参加</p>	<p>朝練習は基本的に行わない。</p> <p>通常の授業時は月・水・土の放課後、夏季休暇中に行う場合</p> <p>※時期によるが基本的には以下を行う。試合練習もあり</p> <p>1. 準備運動 2. 素振り（各種）</p> <p>3. 切り返し（各種） 4. 基本技</p> <p>5. 引き技 6. 応用技</p> <p>7. 連続技 8. 課題練習</p> <p>9. かかり稽古 10. 流し（追い込み）</p> <p>11. 木刀素振り 12. すり足</p> <p>13. トレーニング 14. ミーティング</p>	<p>通常の授業時は火・木・金・（日）の週4日</p> <p>ただし、試合前・審査前などは日曜日に活動を行うこともある。</p> <p>長期休暇中やGW等は別途活動日とするが、基本的には3日連続で活動した場合、1日の休養日を設ける。</p>
2学期	<p>10月初旬 峰桜祭 招待試合</p> <p>11月 1級審査会・支部大会参加</p> <p>12月下旬 東京都高等学校新人剣道大会兼全国選抜大会支部予選参加</p>	<p>朝練習は基本的に行わない。</p> <p>通常の授業時は月・水・土の放課後、冬季休暇中に行う場合</p> <p>※時期によるが基本的には以下を行う。試合練習もあり</p> <p>1. 準備運動 2. 素振り（各種）</p> <p>3. 切り返し（各種） 4. 基本技</p> <p>5. 引き技 6. 応用技</p> <p>7. 連続技 8. 課題練習</p> <p>9. かかり稽古 10. 流し（追い込み）</p> <p>11. 木刀素振り 12. すり足</p> <p>13. トレーニング 14. ミーティング</p>	<p>通常の授業時は火・木・金・（日）の週4日</p> <p>ただし、試合前・審査前などは日曜日に活動を行うこともある。</p> <p>長期休暇中等は別途活動日とするが、基本的には3日連続で活動した場合、1日の休養日を設ける。</p>
3学期	<p>1月 東京都高等学校新人剣道大会兼全国選抜大会都予選参加</p> <p>2月 段級位審査会</p> <p>2月～4月 上智大学主催高校剣道錬成会参加</p>	<p>朝練習は基本的に行わない。</p> <p>通常の授業時は月・水・土の放課後、春季休暇中に行う場合</p> <p>※時期によるが基本的には以下を行う。試合練習もあり</p> <p>1. 準備運動 2. 素振り（各種）</p> <p>3. 切り返し（各種） 4. 基本技</p> <p>5. 引き技 6. 応用技</p> <p>7. 連続技 8. 課題練習</p> <p>9. かかり稽古 10. 流し（追い込み）</p> <p>11. 木刀素振り 12. すり足</p> <p>13. トレーニング 14. ミーティング</p>	<p>通常の授業時は火・木・金・（日）の週4日</p> <p>ただし、試合前・審査前などは日曜日に活動を行うこともある。</p> <p>長期休暇中等は別途活動日とするが、基本的には3日連続で活動した場合、1日の休養日を設ける。</p>