

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>GW中 練習試合(各所)</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 各種練成会等参加</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 *時期によるが基本的には以下を行う。練習試合もあり</p> <p>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</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>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>通常の授業時は月・水・土の放課後、冬季休暇中に行う場合 *時期によるが基本的には以下を行う。練習試合もあり</p> <p>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</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>
3 学期	<p>1月 東京都高等学校新人大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>3月 強化練習期間あり</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 *時期によるが基本的には以下を行う。練習試合もあり</p> <p>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</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>