

令和5年度 山鹿中学校 柔道部 練習計画表

月日	曜日	校内・大会行事	練習場所	朝活動	練習時間	その他（準備物）
1月1日	月		リフレッシュ期間 (増量期間)		計画的に宿題を終わらせましょう。 必ず、提出期限を守ること。	
1月2日	火					
1月3日	水					
1月4日	木					
1月5日	金	稽古初め	山鹿中学校		8:30~12:00	道着・ジャージ・シューズ
1月6日	土		山鹿中学校		8:30~12:00	道着・ジャージ・シューズ
1月7日	日		練習休み・テスト勉強			
1月8日	月	成人の日	練習休み・テスト勉強			
1月9日	火	始業式/実力テスト	練習休み・テスト勉強			
1月10日	水	実力テスト	練習休み			
1月11日	木		山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月12日	金		山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月13日	土		山鹿中学校		8:30~12:00	道着・ジャージ・シューズ
1月14日	日		練習休み			
1月15日	月		山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月16日	火		山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月17日	水		練習休み			
1月18日	木		山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月19日	金		山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月20日	土		山鹿中学校		8:30~12:00	道着・ジャージ・シューズ
1月21日	日		練習休み			
1月22日	月		山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月23日	火		山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月24日	水		練習休み			
1月25日	木	3年期末テスト	山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月26日	金	3年期末テスト/各部委員会	山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月27日	土		山鹿中学校		8:30~12:00	道着・ジャージ・シューズ
1月28日	日		練習休み			
1月29日	月		山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月30日	火		山鹿中学校		16:45~18:00	道着・ジャージ・シューズ
1月31日	水		練習休み			