

剣道部

克己心



| | |
|----------------|--|
| <p>1 活動目標</p> | <p>部訓「克己心」</p> <p>活動目的：剣の理法の修練による人間形成</p> <p>活動目標：(1)基本技の徹底習得による昇段 (2)剣道を通じての交友を深める (3)強い心身をつくりあげる</p> |
| <p>2 活動計画</p> | <p>1 学期…基礎体力作り、基本技習得の徹底</p> <p>夏季休業…暑稽古を通じて強い心身の錬成</p> <p>2 学期…応用技の習得</p> <p>冬季休業…練成会への積極的参加</p> <p>3 学期…試合で勝てる心身の鍛錬と技量の向上</p> |
| <p>3 活動時間</p> | <p>(月)木…17：00～18：30 (火)金…16：00～18：30</p> <p>(土)…8：30～12：30 又は 13：00～17：00</p> <p>(水)、(日)…休養日</p> |
| <p>4 活動内容</p> | <p>1 通常練習メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本技、応用技、地稽古、掛稽古、体幹トレーニング <p>2 昇段審査対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・切り返し練習、45秒の地稽古、日本剣道形、学科対策 <p>3 合宿・練成会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長期休業を利用して校内外の活動に参加予定 <p>4 島田樟誠高、藤枝東高、焼津中央高、島田第二中学など他校の部活との交流を積極的に行う。</p> |
| <p>5 感染症対策</p> | <p>1 稽古の事前事後の手洗いとうがいの励行</p> <p>2 全日本剣道連盟、静岡県剣道連盟、高校体育連盟剣道専門部の指導に準じた感染症対策の徹底をはかる。</p> |