

12・1月練習計画

変更もありますのでご了承ください

稽古時間 平日 16時10分～18時(木は16時30分から)・・・A

土曜授業時 14時～17時・・・B

日曜等

8時30分～12時・・・C

朝 8時から8時15分 剣道形 素振り

12月	朝	内容	場所	概要	時間	1月	朝	内容	場所	概要	時間
1	火	○ トレーニングA	明倫館		A	1	金				
2	水	○ 稽古	明倫館		A	2	土	OB会稽古始め	第二体育館	13時集合	
3	木	○ トレーニング	明倫館		A	3	日	常磐高校錬成会	群馬常磐高校		
4	金	○ 稽古	明倫館		A	4	月	常磐高校錬成会	群馬常磐高校		
5	土	稽古	上田市剣道場		C	5	火	茨城旗	茨城霞ヶ浦		
6	日	練習試合	佐久長聖	昇段審査 小諸市総合体育館		6	水				
7	月				A	7	木	稽古	明倫館	1年のみ	
8	火	○ トレーニングB	明倫館		A	8	金	○ 稽古	明倫館		
9	水	○ 稽古	明倫館		A	9	土	稽古	上田市剣道場		C
10	木	○ トレーニング	明倫館		A	10	日	稽古	明倫館		C
11	金	○ 稽古	明倫館		A	11	月	選抜予選	南長野運動公園	8時開場 9時開会式	
12	土	稽古	上田市剣道場	大掃除+稽古	C	12	火				
13	日					13	水	○ 稽古	明倫館		A
14	月	○ 稽古	明倫館		A	14	木	○ トレーニング	明倫館		A
15	火	○ トレーニングA	明倫館		A	15	金	○ 稽古	明倫館		A
16	水	○ 稽古	明倫館		A	16	土	稽古	上田市剣道場	模試の場合は17日と入れ替え	C
17	木	○ トレーニング	明倫館		A	17	日				
18	金	○ 稽古	明倫館		A	18	月	○ 稽古	明倫館		A
19	土	○ 稽古	明倫館	土曜授業	B	19	火	○ トレーニングA	明倫館		A
20	日					20	水	○ 稽古	明倫館		A
21	月	○ 稽古	明倫館		A	21	木	○ トレーニング	明倫館		A
22	火	○ トレーニングB	明倫館		A	22	金	○ 稽古	明倫館		A
23	水	中学校錬成会	第一体育館・明倫館			23	土				
24	木	○ 稽古	明倫館		A	24	日	東信高校錬成会		未実施の場合は23日と入れ替え	
25	金	○ 稽古	明倫館	大掃除		25	月	寒稽古	明倫館	7時～8時	
26	土	稽古	明倫館	東西対抗(東=A 西=B)	C	26	火	寒稽古	明倫館	7時～8時 16時からトレ	
27	日					27	水	寒稽古	明倫館	7時～8時	
28	月					28	木	寒稽古	明倫館	7時～8時 16時からトレ	
29	火					29	金	寒稽古	明倫館	7時～8時	
30	水					30	土				
31	木					31	日	上小リーグ	上田市剣道場		

A: 大木・拳伍・竜師・石田・宮下・小林・三井

B: 下形・朝日・丸山・正村・朝倉・滝沢