

# Matsumae Judo Juku 2018 FEBRUARY

日/曜日	クラスI (幼年～小学3年生)	クラスII (小学4年生～小学6年生)	クラスIII (中学生以上・一般)	週間予定
1 木	通常練習	通常練習	通常練習	乱取稽古で 追い込もう！
2 金	合同練習日 16:30～ 節分豆まき		通常練習	
3 土				
4 日	沖永荘一杯第29回東京都少年少女学年別柔道選手権大会(東京武道館)			
5 月	トレーニング 16:15～	トレーニング 17:30～	トレーニング 19:00～	正確に打込みを しよう！
6 火	月次試合 16:15～	月次試合 17:20～	通常練習	
7 水				
8 木	通常練習	通常練習	通常練習	
9 金	通常練習 キッズJUDO	通常練習	通常練習	
10 土	幼年～小3 7:00～ クリーン運動	小4以上 7:00～ クリーン運動 7:30～ 特別練習		
11 日				
12 月				
13 火	通常練習	通常練習	通常練習	
14 水				
15 木	通常練習	通常練習	通常練習	寝技強化週間
16 金	通常練習	通常練習	通常練習	
17 土				
18 日	立教杯 (立教新座高校)			
19 月	トレーニング 16:15～ (月曜日のみの塾生昇級審査)	トレーニング 17:30～ (月曜日のみの塾生昇級審査)	トレーニング 19:00～	昇級審査
20 火	昇級審査	昇級審査	通常練習	
21 水				
22 木	昇級審査	昇級審査	通常練習	
23 金	昇級審査	昇級審査	通常練習	
24 土				
25 日				
26 月	トレーニング 16:15～	トレーニング 17:30～	トレーニング 19:00～	足技をたくさん 使おう！
27 火	通常練習	通常練習	通常練習	
28 水				

## 通常練習時間帯

- クラスI 16:15～17:15
- クラスII 17:20～18:45
- クラスIII 19:00～20:30

## 昇級審査

稽古の成果を発揮して昇級を目指そう！  
2月19日(月)、20日(火)、22日(木)、23日(金)  
※通常練習の時間帯  
普段の連取態度なども総合的に評価します。  
月曜のみの参加の塾生は19日(月)に審査を行います。

## 今月の目標を書こう！

## 節分 豆まき

2月2日(金)にクラスI・IIの時間帯  
(16:30～18:00)で合同練習と  
豆まきを行います！  
みんなで福を呼び込もう！



## 試合情報

- 沖永荘一杯第29回東京都少年少女学年別柔道選手権大会  
日時：2月4日(日)  
7:45 開場 9:30 開会式  
場所：東京武道館
- 立教杯争奪中学校柔道大会  
日時：2月18日(日)  
9:00 集合 10:00 開会式  
場所：立教新座中学校・高等学校体育館1階 柔道場



# Matsumae Judo Juku 2018 MARCH



日/曜日	クラスⅠ (幼年～小学3年生)	クラスⅡ (小学4年生～小学6年生)	クラスⅢ (中学生以上・一般)	週間目標
1 木	通常練習	通常練習	通常練習	姿勢の良い柔道を 目指そう！
2 金	ひな祭り柔道講義 16:30～		ひな祭り柔道講義 19:00～	
3 土				
4 日				
5 月	トレーニング 16:15～	トレーニング 17:30～	トレーニング 19:00～	攻撃柔道を 心掛けよう！
6 火	月次試合 16:15～	月次試合 17:20～	通常練習	
7 水				
8 木	通常練習	通常練習	通常練習	
9 金	通常練習 キッスJUDO	通常練習	通常練習	
10 土				
11 日	中條先生修了式 ※詳細は後日ご案内します			乱取稽古で 追い込もう！
12 月	トレーニング 16:15～	トレーニング 17:30～	トレーニング 19:00～	
13 火	通常練習	通常練習	通常練習	
14 水				
15 木	通常練習	通常練習	通常練習	
16 金	終業式 17:30～			
17 土	幼年～小3 7:00～ クリーン運動 小4以上 7:00～ クリーン運動 7:30～ 特別練習			二つ組んで柔道をしよう！
18 日	東京都少年柔道大会 (東京武道館)			
19 月	トレーニング 16:15～	トレーニング 17:30～	トレーニング 19:00～	
20 火	通常練習	通常練習	通常練習	
21 水				
22 木	通常練習	通常練習	通常練習	
23 金	通常練習	通常練習	通常練習	打込みをしっかりとやろう！
24 土				
25 日				
26 月	トレーニング 16:15～	トレーニング 17:30～	トレーニング 19:00～	
27 火	通常練習	通常練習	通常練習	
28 水	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">↓</div> <div> <p><b>松前柔道塾 春休み 3/28～4/4 まで</b></p> </div> </div>			
29 木				
30 金				
31 土				

## 通常練習時間帯

- クラスⅠ 16:15～17:15
- クラスⅡ 17:20～18:45
- クラスⅢ 19:00～20:30

## ひなまつり柔道講義

本塾では3月3日を女子柔道の日として、女子柔道選手による柔道教室を開催しています。多くの参加をお待ちしております。

日時: 3月2日(金)  
クラスⅠ・Ⅱ 16:30～  
クラスⅢ 19:00～

## 終業式・送別会

日時: 3月16日(金)  
17:00 受付  
17:30 終業式 (1Fホール)  
柔道歌斉唱  
塾監挨拶  
一年間の活動報告  
修了証授与  
塾生代表の言葉  
2017年度指導  
18:10 送別会 (2F柔道場)  
19:30 閉会

## 今月の目標を書こう！

### 修心に力を入れよう！

- ①更衣場所の整理と現状復帰
  - ②靴の整理整頓をしよう
  - ③あいさつ・礼・返事をきちんとしよう
  - ④時間を守ろう
  - ⑤提出物の期限を守ろう
- ※学校や社会生活でも積極的に実践しよう！