

Matsumae Judo — Juku 2018

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 クラスⅠ・Ⅱ トレーニング クラスⅢ トレーニング	2 通常練習 寝技強化	3	4 通常練習 寝技強化 ※保護者会	5 通常練習 寝技強化	6 お休み
7 東京都市町村 段別選手権大会 (府中刑務所樹徳殿)	8 武蔵野市 秋季市民大会 (武蔵野総合体育館)	9 お休み	10	11 通常練習	12 合同練習日	13 特別講座 お休み
14 望星旗 少年武道大会 (湘南校舎)	15 クラスⅠ・Ⅱ トレーニング クラスⅢ トレーニング	16 昇級審査	17	18 昇級審査	19 昇級審査	20 クリーン運動 7:00~7:30 技の研究日 (小学4年生以上) 7:30~9:30
21 VIVA JUDO! 杯 (東京武道館)	22 クラスⅠ・Ⅱ トレーニング クラスⅢ 武道論	23 通常練習 ☆キッズ柔道	24	25 通常練習 ※中学生昇級審査	26 創立者生誕記念 柔道講義 クラスⅠ・Ⅱ 16:30~18:00 クラスⅢ 18:30~20:30	27 望星講座 中学生 強化練習日 16:30~
28	29 クラスⅠ・Ⅱ トレーニング クラスⅢ トレーニング	30 通常練習	31			

10月

練習時間帯

- クラスⅠ
通常練習 16:15~17:15
月曜トレーニング 16:15~17:15
合同練習日 16:30~18:00
- クラスⅡ
通常練習 17:20~18:50
月曜トレーニング 17:30~18:45
合同練習日 17:00~18:30
- クラスⅢ
通常練習 19:00~20:30
月曜トレーニング 19:00~20:00
(武道論)
合同練習日 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！
10月16日(火)、18日(木)、19日(金)
通常練習の時間帯で行います。
普段の練習態度なども総合的に評価します。
※月曜のみ参加の塾生は15日(月)に審査を行います。

昇段審査会について

開催日:10月25日(木) 通常練習の時間帯に本塾柔道場で昇段審査会を行います。
本塾師範である中西英敏先生に審査をして頂きます。
中学2年生以上の塾生(希望者)は受講資格があります。詳細は柔道場掲示板をご覧ください。
または、担当:原口(0422-51-0161)までご連絡ください。

Schedule October~November

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 通常練習	2 通常練習	3 お休み
4 東京都新人戦 (講道館) 秋季渋谷区民大会 (渋谷スポーツ センター)	5 クラスⅠ・Ⅱ トレーニング クラスⅢ トレーニング	6 通常練習	7	8 通常練習 ☆キッズ柔道	9 合同練習日	10 第56回 親子柔道教室 16:30~18:30 ※別紙参照
11 ぼんぞう柔道教室 (武蔵野総合体育館)	12 クラスⅠ・Ⅱ トレーニング クラスⅢ 武道論	13 クラスⅠ・Ⅱ 月次試合 クラスⅢ 通常練習	14	15 通常練習	16 通常練習	17 望星講座 中学生 強化練習日 16:30~
18	19 クラスⅠ・Ⅱ トレーニング クラスⅢ トレーニング	20 通常練習	21	22 通常練習	23 お休み	24 クリーン運動 7:00~7:30 技の研究日 (小学4年生以上) 7:30~9:30
25	26 クラスⅠ・Ⅱ トレーニング クラスⅢ トレーニング	27 通常練習	28	29 通常練習	30 通常練習	

克己心！
自分に負けない心をつくろう！

11月

親子柔道教室

日時:11月10日(土)
16:30~18:30
場所:本塾2階柔道場
内容:親子ストレッチ・親子でゲーム
親子対抗試合 等
参加費:500円
※詳細は別紙参照

10月11月の目標を書こう！

大会・柔道教室情報

- 10月7日(日) 東京都市町村段別選手権大会
(府中刑務所 樹徳殿)
- 10月8日(月/祝) 武蔵野市秋季市民大会
(武蔵野総合体育館)
- 10月14日(日) 望星旗少年武道大会
(湘南校舎 武道館)
- 10月21日(日) VIVA JUDO! 杯
(東京武道館)
- 10月25日(木) 昇段審査(本塾)
- 11月4日(日) 東京都新人戦
(講道館)
秋季渋谷区民大会
(渋谷スポーツセンター)
- 11月10日(土) 親子柔道教室
(本塾 2階柔道場)
- 11月11日(日) ぼんぞう柔道教室
(武蔵野総合体育館)