

9月練習日 (月水金土)(水金土) 77

Date

No. (4)

日	曜	時間	備考	日	曜	時間	備考
1	土	17.00 ~ 19.30	9/16 9/30の選手	19	水	18.00 ~ 20.30	
2	日	(9.30 ~ 12.00) →	強化練習(道場)	20	木	休み	
3	月	18.00 ~ 20.30	(注)	21	金	18.00 ~ 20.30	23日入道練習(道場)
4	火	17.30 ~ 19.30	(注)	22	土	休み	出陣
5	水	18.00 ~ 20.30	(注)	23	日	休み	全大会(東京)
6	木	休み		24	月	休み	
7	金	18.00 ~ 20.30		25	火	17.30 ~ 19.30	
8	土	17.00 ~ 19.30	9/16 9/30の選手	26	水	18.00 ~ 20.30	
9	日	(9.30 ~ 12.00) →	強化練習(道場)	27	木	休み	
10	月	18.00 ~ 20.30		28	金	18.00 ~ 20.30	
11	火	17.30 ~ 19.30		29	土	17.00 ~ 19.30	
12	水	18.00 ~ 20.30	(注)	30	日	(10.00 ~ 12.00) →	昇級審査
13	木	休み				(10月)	
14	金	18.00 ~ 20.30		1	月	18.00 ~ 20.30	
15	土	17.00 ~ 19.30		2	火	17.30 ~ 19.30	
16	日	休み	→ 西村杯(埼玉)	3	水	18.00 ~ 20.30	
17	月	休み		4	木	休み	
18	火	17.30 ~ 19.30		5	金	18.00 ~ 20.30	

- ※ 練習以外に勝道はなし、今日一日糧ははいりたつておき(月水金土)
- ※ 自宅練習の柔軟体操(股道、上体倒)の筋力UP。(縄跳、フープ、坂道砂走)の持久力(マラソン)
- ※ 形練習一つの種5回~10回数回練習約3分(=20分70分)週に3回位1回3時間/6回
- ※ 9月28日(日) 強化練習(9/16 9/30の選手) 道場 9.30~12.00
- ※ 9月29日(月) 同 土
- ※ 9月15日(土)~16日(日) 中部支部高校新人大会(河野、小田徳久) 久留米市立体育館 ①10.00、②9.00
- ※ 9月16日(日) 西村杯(7名参加) 大牟田総合体育館 8.30 (中経は体育館)
- ※ 9月23日(日) 全空松全国大会(8名参加) 東京都 日本武道館 9.00
- ※ 9月30日(日) 昇級審査(道場) 10.00~12.00 受験者は道場連絡です。
- ※ 10月13日(土)~14日(日) 福岡県高校新人大会 真祖館高校(10.00) ①9.00
- ※ 11月3日(日) 福岡県体育祭(組手) 小倉体育館 中学生、小学生各組 9.00
- ※ 11月18日(日) エルパルカ日本大会 国司総合体育館 9.00 ~ 選手は後継連絡です
- ※ 12月2日(日) 福岡県中学生新人大会(1年、2年生、上位選手全国大会) 九電体育館 9.00