

春休み部活動練習計画

【 柔道 】部

項 目	内 容
練習時間	9 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0
練習場所	柔道場、柔道場周辺の外
練習内容	・ランニング ・トレーニング ・立ち技 (寝技は状況を見て、決めます)
その他連絡	体調が悪い場合は、無理をせず休みましょう。 家を出る時に検温をし、熱がある場合は部活に来ないようにしてください。(タオルを忘れずに持ってきてください)