

令和5年1月 練習等予定表  
 國學院大學栃木高等学校柔道部(男子・女子)

| 日  | 曜日 | 活動時間       |             | 場所      | 活動内容           | 備考     |
|----|----|------------|-------------|---------|----------------|--------|
|    |    | 午前         | 午後          |         |                |        |
| 1  | 土  | 冬休み        |             |         |                |        |
| 2  | 日  |            |             |         |                |        |
| 3  | 月  |            |             |         |                | 寮生集合   |
| 4  | 水  | 9:00～集合・参拝 | 13:30～16:30 | 本校柔道場   | 練習             | 集合     |
| 5  | 木  | 9:00～W     | 13:30～16:30 | 本校柔道場   | 練習             | 職員会議   |
| 6  | 金  | 未定         | 未定          | 本校柔道場   | 練習             | 入試①    |
| 7  | 土  | 未定         | 未定          | 本校柔道場   | 練習             | 入試②    |
| 8  | 日  | 9:00～12:00 | 13:30～16:30 | 本校柔道場   | 練習             | 栃木県選手権 |
| 9  | 月  | 9:00～12:00 | 13:30～16:30 | 本校柔道場   | 練習             | 成人の日   |
| 10 | 火  | 始業式        | 13:00～W     | ウエイト    | ウエイト場          |        |
| 11 | 水  |            | 16:00～19:00 | 本校柔道場   | 練習             |        |
| 12 | 木  |            | OFF         |         |                | 実力試験   |
| 13 | 金  |            | 16:00～19:00 | 本校柔道場   | 調整練習           |        |
| 14 | 土  | 9:00～12:00 |             | 本校柔道場   | 調整練習           |        |
| 15 | 日  | 9:00～12:00 |             | 本校柔道場   | 調整練習           |        |
| 16 | 月  |            | 16:00～18:00 | 本校柔道場   | 調整練習           |        |
| 17 | 火  |            | 16:00～18:00 | 本校柔道場   | 調整練習           |        |
| 18 | 水  |            | 16:00～18:00 | 本校柔道場   | 調整練習           |        |
| 19 | 木  |            | 16:00～18:00 | 本校柔道場   | 調整練習           |        |
| 20 | 金  | 選手権予選      | 個人          | ユウケイ武道館 | 60.66.73.81無差別 |        |
| 21 | 土  |            | 団体          |         | 点取り・毎回オーダー変更可  |        |
| 22 | 日  | 9:00～12:00 | 13:30～16:30 | 本校柔道場   | 練習             |        |
| 23 | 月  |            | OFF         |         |                |        |
| 24 | 火  |            | 16:00～19:00 | ウエイト    | ウエイト場          | ヒアリング  |
| 25 | 水  |            | 16:00～19:00 | 本校柔道場   | 練習             |        |
| 26 | 木  |            | 16:00～19:00 | 本校柔道場   | 練習             |        |
| 27 | 金  |            | 16:00～19:00 | 本校柔道場   | 練習             |        |
| 28 | 土  | 9:00～12:00 | 13:30～16:30 | 本校柔道場   | 練習             | 入試③    |
| 29 | 日  | 9:00～12:00 | 13:30～16:30 | 本校柔道場   | 練習             |        |
| 30 | 月  |            | OFF         | 本校柔道場   | 練習             |        |
| 31 | 火  |            | 16:00～19:00 | ウエイト    | ウエイト場          |        |