

2024年 年間活動計画予定 (部名・ウェイトリフティング)

日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
1	練習	練習	県高校総体	練習	休養日	休養日	練習	練習	休養日	冬休み	練習	練習	
2	練習	休養日	県高校総体	練習	練習	練習	練習	練習	練習	冬休み	休養日	休養日	
3	練習	練習	休養日	練習	インターハイ	練習	練習	練習	練習	練習	練習	練習	
4	休養日	練習	休養日	休養日	インターハイ	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	入試休み	
5	練習	練習	練習	練習	インターハイ	休養日	練習	練習	休養日	休養日	練習	入試休み	
6	練習	休養日	休養日	練習	インターハイ	練習	練習	練習	練習	練習	休養日	練習	
7	休養日	練習	練習	休養日	夏休み	練習	テスト休み	休養日	練習	練習	練習	練習	
8	練習	テスト休み	練習	練習	夏休み	大会	テスト休み	練習	大会	練習	練習	練習	
9	練習	テスト休み	休養日	練習	夏休み	休養日	テスト休み	練習	休養日	休養日	休養日	休養日	
10	練習	テスト休み	練習	練習	夏休み	練習	テスト休み	休養日	練習	練習	テスト休み	練習	
11	休養日	練習	練習	休養日	夏休み	練習	練習	練習	練習	練習	テスト休み	練習	
12	練習	練習	九州大会準備	練習	夏休み	休養日	練習	練習	休養日	練習	テスト休み	練習	
13	練習	テスト休み	九州大会準備	練習	練習	練習	練習	練習	練習	休養日	テスト休み	休養日	
14	休養日	テスト休み	九州大会	大会	練習	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	練習	
15	練習	テスト休み	九州大会	休養日	休養日	練習	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	
16	練習	練習	九州大会	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	練習	休養日	休養日	
17	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	休養日	休養日	練習	九州大会	練習	練習	
18	休養日	練習	テスト休み	休養日	大会	練習	練習	練習	練習	九州大会	練習	練習	
19	練習	練習	テスト休み	練習	休養日	休養日	練習	練習	休養日	九州大会	練習	練習	
20	練習	休養日	練習	練習	練習	練習	休養日	練習	練習	九州大会	休養日	休養日	
21	休養日	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	休養日	練習	休養日	練習	練習	
22	練習	練習	テスト休み	練習	休養日	練習	練習	練習	休養日	休養日	練習	練習	
23	練習	練習	テスト休み	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	練習	練習	全国選抜大会	
24	練習	休養日	テスト休み	練習	練習	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	全国選抜大会	
25	休養日	練習	テスト休み	休養日	休養日	練習	練習	テスト休み	練習	練習	休養日	全国選抜大会	
26	練習	練習	テスト休み	練習	練習	練習	練習	県新人大会	テスト休み	休養日	大会	練習	全国選抜大会
27	練習	休養日	練習	練習	練習	練習	休養日	県新人大会	テスト休み	練習	休養日	練習	休養日
28	練習	練習	練習	休養日	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	休養日	休養日	休養日
29	休養日	練習	練習	練習	練習	練習	練習	練習	練習	部室大掃除	練習		練習
30	練習	休養日	休養日	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	冬休み	練習		練習
31		練習		練習	練習		休養日		冬休み	休養日			練習

※定期考査1週間前～活動停止、但し大会が2週間以内にある場合、保護者の承諾書を提出、校長承認により活動可