

2025 年 年間活動計画予定 (部名・ ウェイトリフティング部)

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	休養日	休養日	練習	練習	練習	練習	練習	練習	休養日	休養日	練習
2	練習	練習	練習	練習	練習	練習	休養日	休養日	練習	休養日	練習	練習
3	休養日	練習	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	練習	休養日	練習	休養日
4	練習	休養日	練習	練習	練習	休養日	練習	練習	休養日	休養日	練習	休養日
5	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	休養日	休養日
6	休養日	練習	練習	休養日	練習	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	練習
7	練習	練習	練習	練習	休養日	休養日	休養日	練習	大会	練習	休養日	練習
8	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	休養日	練習	休養日	休養日	休養日	大会
9	休養日	練習	練習	練習	休養日	練習	休養日	休養日	練習	練習	休養日	休養日
10	練習	練習	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	練習	練習	休養日	練習
11	練習	練習	練習	練習	休養日	休養日	練習	練習	休養日	休養日	休養日	練習
12	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	練習	休養日
13	休養日	休養日	練習	休養日	練習	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	練習
14	練習	休養日	練習	練習	休養日	大会	練習	練習	休養日	練習	練習	練習
15	練習	休養日	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
16	練習	練習	練習	練習	練習	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	練習
17	休養日	練習	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	練習	練習	練習	練習
18	練習	休養日	練習	練習	練習	休養日	新人大会	練習	休養日	休養日	練習	練習
19	練習	練習	練習	練習	練習	練習	新人大会	練習	練習	練習	休養日	休養日
20	休養日	練習	練習	休養日	練習	練習	休養日	休養日	練習	練習	練習	練習
21	練習	練習	休養日	練習	休養日	休養日	休養日	練習	休養日	練習	練習	練習
22	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	練習	休養日	練習	休養日	休養日	休養日
23	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	練習
24	休養日	高校総体	休養日	休養日	大会	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	練習
25	練習	高校総体	休養日	練習	休養日	練習	練習	休養日	休養日	大会	練習	練習
26	練習	休養日	練習	練習	休養日	練習	休養日	休養日	練習	休養日	休養日	休養日
27	休養日	練習	練習	大会	休養日	休養日	練習	練習	練習	練習	練習	練習
28	練習	練習	練習	休養日	練習	休養日	練習	練習	休養日	練習	練習	練習
29	練習	練習	休養日	練習	練習	練習	練習	練習	練習	休養日		休養日
30	練習	休養日	練習	練習	練習	練習	休養日	休養日	練習	練習		練習
31		練習		休養日	休養日		練習		休養日	練習		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