

令和4年度 1 月 活動計画

部活動名	ウエイトリフティング部	代表顧問名	川崎さと美
------	-------------	-------	-------

日	曜	公式戦・練習試合・合宿等	平日の練習		考査前 (中)練習	休日の活動		休養日	備考
			朝練習	平常練習		午前	午後		
1	日							○	
2	月							○	
3	火	愛媛県合宿(希望者)						○	
4	水	↓						○	
5	木	↓						○	
6	金	全体練習開始				○			
7	土					○			
8	日					○			
9	月	全国選抜最終選考会(鳥羽高校)						○	
10	火		○	○					始業式
11	水		○	○					
12	木		○	○					
13	金		○	○					
14	土					○	○		
15	日							○	
16	月		○	○					
17	火		○	○					
18	水		○	○					
19	木		○	○					
20	金	近畿選抜大会出発	○	○					
21	土	近畿選抜(滋賀県堅田高校)				○			
22	日	↓						○	
23	月		○	○					
24	火		○	○					
25	水		○	○					
26	木		○	○					
27	金		○	○					
28	土					○	○		
29	日							○	
30	月		○	○					
31	火		○	○					

月間休養日合計	9	日
---------	---	---