

令和5年度 10 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		考查前 (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	国体強化練習会(宮津天橋高校)				○	○		
2	月							○	
3	火		○	○					
4	水		○	○					
5	木		○	○					
6	金		○	○					
7	土		○	○					学校説明会(授業日)
8	日							○	
9	月					○	○		
10	火	国民体育大会				○			代休
11	水	↓	○		○				考查1週間前
12	木	↓	○		○				
13	金	↓	○		○				
14	土	↓						○	
15	日	↓						○	
16	月	↓	○		○				
17	火	↓	○		○				
18	水				○				中間考查①
19	木				○				中間考查②
20	金	香川県合宿(授業終了後出発)一部生徒		○					中間考查③
21	土	↓				○			
22	日	↓						○	
23	月		○	○					
24	火		○	○					
25	水	2年生研修旅行	○	○					
26	木	↓	○	○					
27	金	↓	○	○					
28	土					○	○		
29	日							○	
30	月		○	○					

月間休養日合計

6

日