

令和5年度 11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	水		○	○					
2	木		○	○					
3	金	宮崎県・山形県来校合同練習				○	○		
4	土	↓				○	○		
5	日	↓				○	○		
6	月							○	
7	火		○	○					
8	水		○	○					
9	木	世界ジュニア選手権大会(メキシコ)～20日	○	○					
10	金		○	○					
11	土	京都府秋季大会(女子)GSユアサ体育館							
12	日	京都府秋季大会(男子)GSユアサ体育館							
13	月							○	
14	火		○	○					
15	水		○	○					
16	木		○	○					
17	金		○	○					
18	土					○			
19	日							○	
20	月		○	○					
21	火	レディースカップ(佐賀県)	○		○				考査1週間前
22	水	↓	○		○				
23	木	↓			○				
24	金		○		○				
25	土				○				
26	日							○	
27	月		○		○				
28	火				○				期末考査①
29	水				○				期末考査②
30	木				○				期末考査③

月間休養日合計	4	日
---------	---	---