

令和5年度 **12**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	金			○					期末考査(最終日)
2	土		○	○					学校説明会(授業日)
3	日							○	
4	月					○	○		代休
5	火		○	○					
6	水		○	○					
7	木		○	○					
8	金	選抜合宿(警視庁)※一部生徒	○	○					
9	土	↓				○			
10	日	↓						○	
11	月		○	○					
12	火		○	○					
13	水		○	○					
14	木		○	○					
15	金		○	○					
16	土	新人戦(宮津天橋高校)							
17	日	新人戦(宮津天橋高校)							
18	月							○	
19	火		○	○					
20	水		○	○					
21	木		○	○					
22	金		○	○					終業式
23	土	ジュニアエリート合宿(東京) ジュニアユース合宿(宮津天橋高校)選抜選手				○			
24	日	↓						○	
25	月	↓				○			
26	火	↓				○			
27	水	↓				○			
28	木	↓				○			
29	金					○			
30	土							○	

月間休養日合計 **5** 日