

令和6年度 1 月 活動計画

部活動名	ウェ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	富山県合宿(一部生徒)						○	
4	土	↓						○	
5	日	↓						○	
6	月					○			
7	火					○			
8	水		○	○					
9	木		○	○					
10	金								
11	土	近畿選抜大会(和歌山県)				○			
12	日	↓						○	
13	月	↓				○			
14	火		○	○					
15	水		○	○					
16	木		○	○					
17	金		○	○					
18	土					○			
19	日	全国選抜最終選考会(一部生徒・鳥羽高校)						○	
20	月		○	○					
21	火		○	○					
22	水		○	○					
23	木		○	○					
24	金		○	○					
25	土							○	
26	日					○	○		
27	月		○	○					
28	火		○	○					3年生学年末考査
29	水		○	○					↓
30	木		○	○					↓
31	金		○	○					↓

月間休養日合計	7	日
---------	---	---