

令和7年度 10 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	国民スポーツ大会(滋賀県)～7日	○	○					
3	金		○	○					
4	土		○	○					学校説明会(授業日)
5	日							○	
6	月		○	○					
7	火					○			代休
8	水		○	○					
9	木		○	○					
10	金		○		○				
11	土	兵庫県合宿(選抜生徒)				○			
12	日	↓						○	
13	月	学習会(海洋高校)						○	
14	火		○		○				
15	水		○		○				
16	木		○		○				
17	金				○				中間考査①
18	土					○			
19	日							○	
20	月				○				中間考査②
21	火			○					中間考査③
22	水		○	○					
23	木		○	○					
24	金	石川県飯田高校合宿(放課後出発)	○	○					
25	土	↓				○			
26	日	↓						○	
27	月		○	○					
28	火		○	○					
29	水		○	○					2年研修旅行
30	木		○	○					↓
31	金		○	○					↓

月間休養日合計	5	日
---------	---	---