

## 令和7年度 3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<br>(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 |              |       |      |              |       |    | ○   |          |
| 2  | 月 |              |       |      | ○            |       |    |     | 学年末考査①   |
| 3  | 火 |              |       |      | ○            |       |    |     | 学年末考査②   |
| 4  | 水 |              |       |      | ○            |       |    |     | 学年末考査③   |
| 5  | 木 |              |       | ○    |              |       |    |     | 学年末考査④   |
| 6  | 金 |              |       |      |              |       |    | ○   | 中期選抜     |
| 7  | 土 |              |       |      |              | ○     |    |     |          |
| 8  | 日 |              |       |      |              | ○     | ○  |     |          |
| 9  | 月 |              | ○     | ○    |              |       |    |     |          |
| 10 | 火 |              | ○     | ○    |              |       |    |     |          |
| 11 | 水 |              | ○     | ○    |              |       |    |     |          |
| 12 | 木 |              | ○     | ○    |              |       |    |     |          |
| 13 | 金 |              |       |      |              | ○     |    |     | 生徒休業日    |
| 14 | 土 |              |       |      |              | ○     |    |     |          |
| 15 | 日 |              |       |      |              |       |    | ○   |          |
| 16 | 月 |              |       |      |              | ○     |    |     | 生徒休業日    |
| 17 | 火 |              |       |      |              | ○     |    |     | 生徒休業日    |
| 18 | 水 |              |       |      |              | ○     |    |     | 生徒休業日    |
| 19 | 木 |              | ○     | ○    |              |       |    |     | 終業式      |
| 20 | 金 |              |       |      |              | ○     | ○  |     |          |
| 21 | 土 |              |       |      |              | ○     | ○  |     |          |
| 22 | 日 |              |       |      |              |       |    | ○   |          |
| 23 | 月 |              |       |      |              |       | ○  |     | 入学予定者登校日 |
| 24 | 火 |              |       |      |              |       | ○  |     |          |
| 25 | 水 | 全国選抜大会       |       |      |              | ○     |    |     |          |
| 26 | 木 | ↓            |       |      |              | ○     |    |     |          |
| 27 | 金 | ↓            |       |      |              | ○     |    |     |          |
| 28 | 土 | ↓            |       |      |              | ○     |    |     |          |
| 29 | 日 |              |       |      |              |       |    | ○   |          |
| 30 | 月 |              |       |      |              | ○     |    |     |          |
| 31 | 火 |              |       |      |              | ○     |    |     |          |

|         |   |   |
|---------|---|---|
| 月間休養日合計 | 5 | 日 |
|---------|---|---|