

令和8年度 7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			○					期末考査最終日
2	木		○	○					
3	金		○	○					
4	土					○	○		
5	日							○	
6	月		○	○					
7	火		○	○					
8	水		○	○					
9	木		○	○					
10	金	全国高校女子大会(石川県金沢市)	○	○					
11	土	↓				○	○		
12	日	↓						○	
13	月	IH結団式(京都市)	○	○					
14	火		○	○					
15	水		○	○					
16	木		○	○					
17	金		○	○					終業式
18	土	知事杯・国スポ予選(女子)				○			
19	日	知事杯(男子)							
20	月	栃木県合宿(IH出場者)						○	
21	火	↓				○			
22	水	↓				○			
23	木					○			
24	金					○	○		
25	土					○	○		
26	日							○	
27	月					○			
28	火						○		
29	水					○			
30	木	インターハイ(滋賀県高島市)				○			
31	金	↓					○		学校説明会①

月間休養日合計	4	日
---------	---	---