

令和8年度 **8** 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 | 土 | インターハイ(滋賀県高島市) | | | | ○ | | | |
| 2 | 日 | ↓ | | | | | | ○ | |
| 3 | 月 | ↓ | | | | | ○ | | 学校説明会② |
| 4 | 火 | | | | | | ○ | | 学校説明会③ |
| 5 | 水 | | | | | ○ | | | |
| 6 | 木 | | | | | ○ | | | |
| 7 | 金 | | | | | ○ | | | |
| 8 | 土 | | | | | ○ | ○ | | |
| 9 | 日 | | | | | ○ | ○ | | |
| 10 | 月 | | | | | | | ○ | |
| 11 | 火 | | | | | | | ○ | |
| 12 | 水 | | | | | | | ○ | |
| 13 | 木 | | | | | | | ○ | |
| 14 | 金 | | | | | | | ○ | |
| 15 | 土 | | | | | | | ○ | |
| 16 | 日 | | | | | | | ○ | |
| 17 | 月 | | | | | | | ○ | |
| 18 | 火 | | | | | ○ | | | |
| 19 | 水 | | | | | ○ | | | |
| 20 | 木 | | | | | ○ | | | |
| 21 | 金 | | | | | ○ | | | |
| 22 | 土 | | | | | ○ | | | |
| 23 | 日 | | | | | | | ○ | |
| 24 | 月 | | | | | ○ | | | |
| 25 | 火 | | | | | ○ | ○ | | |
| 26 | 水 | | | | | ○ | | | |
| 27 | 木 | | | | | ○ | ○ | | |
| 28 | 金 | | | | | ○ | | | |
| 29 | 土 | | | | | ○ | | | |
| 30 | 日 | | | | | | | ○ | |
| 31 | 金 | | | | | ○ | ○ | | |

| | | |
|---------|-----------|---|
| 月間休養日合計 | 11 | 日 |
|---------|-----------|---|