

令和8年度 10 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	木		○	○					
2	金							○	代休
3	土	京都府強化練習会(国スポ合宿③)国	○	○					学校説明会
4	日	京都府強化練習会(国スポ合宿③)				○	○		
5	月		○	○					
6	火		○		○				中間考査1週間前
7	水		○		○				
8	木		○		○				
9	金	国民スポーツ大会(青森県)	○		○				
10	土	↓			○				
11	日	↓						○	
12	月	↓						○	
13	火	↓			○				中間考査①
14	水	↓			○				中間考査②
15	木	↓		○					中間考査③
16	金		○	○					
17	土					○	○		
18	日							○	
19	月		○	○					
20	火		○	○					
21	水		○	○					
22	木		○	○					
23	金		○	○					
24	土					○	○		
25	日							○	
26	月		○	○					
27	火		○	○					
28	水		○	○					
29	木		○	○					
30	金		○	○					
30	土					○	○		

月間休養日合計	5	日
---------	---	---