

第一高等学校

【 ウェイトリフティング 】部

令和7年度4～6月

【4月】

【5月】

【6月】

日	曜	行事・大会等	活動場所	休養日	活動時間	日	曜	行事・大会等	活動場所	休養日	活動時間	日	曜	行事・大会等	活動場所	休養日	活動時間
1	火	職員会議	体育館		2	1	木	体育部門予行		○		1	日	総体・総文	八農		終日
2	水		体育館		2	2	金	体育部門本番		○		2	月	総体		○	
3	木			○		3	土		体育館		2	3	火		体育館		2
4	金	職員会議	体育館		2	4	日			○		4	水	3年夕課外スタート	体育館		2
5	土		体育館		2	5	月		体育館		2	5	木			○	
6	日			○		6	火		体育館		2	6	金	1・2年EC代休	体育館		2
7	月		体育館		2	7	水	代休		○		7	土	1・2年EC	体育館		2
8	火	新任式、始業式、入学式		○		8	木			○	自主トレ	8	日			○	
9	水	2,3年実力考査、新入生テスト	体育館		2	9	金			○	自主トレ	9	月		体育館		2
10	木	3年実力考査、1年宿泊研	体育館		2	10	土	好文会総会・好文会バザー		○	自主トレ	10	火	1・2年EC代休	体育館		2
11	金		体育館		2	11	日			○		11	水		体育館		2
12	土		県体		2	12	月			○	自主トレ	12	木	体カテスト/身体測定		○	
13	日			○		13	火	中間考査		○		13	金		体育館		2
14	月	部活動編成	体育館		2	14	水			○	自主トレ	14	土		体育館		2
15	火		体育館		2	15	木			○		15	日			○	
16	水			○		16	金		体育館		2	16	月		体育館		2
17	木		体育館		2	17	土		体育館		2	17	火			○	
18	金		体育館		2	18	日			○		18	水			○	
19	土	1年スタサポ		○		19	月		体育館		2	19	木			○	
20	日		八農		終日	20	火		体育館		2	20	金			○	
21	月			○		21	水		体育館		2	21	土			○	
22	火		体育館		2	22	木			○		22	日			○	
23	水		体育館		2	23	金		体育館		2	23	月			○	
24	木			○		24	土	総体先行・英検一次	体育館		2	24	火	期末考査		○	
25	金	体育部門合同練習	体育館		2	25	日			○		25	水			○	
26	土		体育館		2	26	月		体育館		2	26	木			○	
27	日			○		27	火		体育館		2	27	金		体育館		2
28	月	体育部門合同練習	体育館		2	28	水			○		28	土		体育館		2
29	火		体育館		2	29	木		体育館		2	29	日			○	
30	水	体育部門全体練習	体育館		2	30	金	総体・総文	体育館		2	30	月		体育館		2
						31	土	総体・総文		○							

月間休養日 平日	5	日
月間休養日 休業日	4	日
活動日 合計	21	日
月間総活動時間	40	時間

月間休養日 平日	11	日
月間休養日 休業日	6	日
活動日 合計	14	日
月間総活動時間	28	時間

月間休養日 平日	11	日
月間休養日 休業日	5	日
活動日 合計	14	日
月間総活動時間	26	時間