

第一高等学校

【 ウエイトリフティング 】部

【4月】

【5月】

【6月】

令和7年度4~6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年実力考查、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年実力考查、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 | 体力テスト/身体測定 | | ○ | |
| 13 | 日 | | | ○ | | 13 | 火 | 中間考查 | | ○ | | 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 | 期末考查 | | ○ | |
| 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 |