

第一高等学校

【 ウェイトリフティング 】部

令和8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	水	職員会議			2	1	金	一高祭体育部門		○		1	月	高校総体・総文		○	
2	木			○		2	土				2	2	火	5/9の代休			2
3	金				2	3	日			○		3	水	3年夕課外スタート		○	
4	土				2	4	月				2	4	木				2
5	日			○		5	火				2	5	金				2
6	月	職員会議			2	6	水			○		6	土	3年6月マーク			2
7	火				2	7	木				2	7	日	3年6月マーク		○	
8	水	新任式、始業式、入学式		○		8	金				2	8	月				2
9	木	2,3年実力考査、新入生テスト		○		9	土	好文会総会			2	9	火				2
10	金	3年実力考査			2	10	日			○		10	水			○	
11	土				2	11	月				2	11	木				2
12	日			○		12	火	中間考査	↑	○		12	金				2
13	月				2	13	水		↓		2	13	土				2
14	火				2	14	木			○		14	日			○	
15	水			○		15	金				2	15	月				2
16	木				2	16	土				2	16	火			○	
17	金				2	17	日			○		17	水			○	
18	土	1年スタサポ		○		18	月				2	18	木			○	
19	日				終日	19	火				2	19	金			○	
20	月	部活動編成		○		20	水				2	20	土			○	
21	火				2	21	木	新体カテスト・身体測定		○		21	日			○	
22	水				2	22	金				2	22	月			○	
23	木			○		23	土	高校総体先行実施			2	23	火	↑ 期末考査		○	
24	金	体育部門学年練習			2	24	日	高校総体先行実施		○		24	水			○	
25	土				2	25	月				2	25	木			○	
26	日			○		26	火				2	26	金				2
27	月	体育部門学年練習			2	27	水			○		27	土	1, 2, 3年ベネッセ模試			2
28	火	体育部門全体練習			2	28	木				2	28	日	3年ベネッセ模試		○	
29	水			○		29	金	高校総体・総文			2	29	月				2
30	木	体育部門予行			2	30	土	高校総体・総文		○		30	火				2
						31	日	高校総体・総文			終日						

月間休養日 平日	6	日
月間休養日 休業日	5	日
活動日 合計	19	日
月間総活動時間	36	時間

月間休養日 平日	5	日
月間休養日 休業日	6	日
活動日 合計	20	日
月間総活動時間	38	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	28	時間