

第一高等学校

【 ウェイトリフティング 】部

令和8年度7～9月

【7月】

【8月】

【9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		体育館		2	1	土			○		1	火	始業式・実力考査	体育館		2
2	木			○		2	日			○		2	水		体育館		2
3	金		体育館		2	3	月			○		3	木	45分授業 面談週間		○	
4	土		体育館		2	4	火		体育館		2	4	金		体育館		2
5	日			○		5	水		体育館		2	5	土		体育館		2
6	月		体育館		2	6	木			○		6	日			○	
7	火		体育館		2	7	金		体育館		2	7	月		体育館		2
8	水			○		8	土		体育館		2	8	火		体育館		2
9	木		体育館		2	9	日			○		9	水		体育館		2
10	金		体育館		2	10	月		体育館		2	10	木			○	
11	土			○		11	火		体育館		2	11	金		体育館		2
12	日		八農		終日	12	水	学校閉庁日		○		12	土		体育館		2
13	月			○		13	木	学校閉庁日		○		13	日			○	
14	火		体育館		2	14	金	学校閉庁日		○		14	月		八農		終日
15	水		体育館		2	15	土	学校閉庁日		○		15	火			○	
16	木			○		16	日			○		16	水		体育館		2
17	金	終業式	体育館		2	17	月		体育館		2	17	木			○	
18	土		体育館		2	18	火	全学年夏季セミナー	体育館		2	18	金		体育館		2
19	日			○		19	水	全学年夏季セミナー		○		19	土		体育館		2
20	月		体育館		2	20	木	全学年夏季セミナー	体育館		2	20	日			○	
21	火		体育館		2	21	金	全学年夏季セミナー	体育館		2	21	月		体育館		2
22	水		体育館		2	22	土	全学年夏季セミナー	体育館		2	22	火		体育館		2
23	木			○		23	日			○		23	水		体育館		2
24	金		体育館		2	24	月	全学年夏季セミナー	体育館		2	24	木			○	
25	土		体育館		2	25	火	全学年夏季セミナー	体育館		2	25	金		体育館		2
26	日			○		26	水		体育館		2	26	土		体育館		2
27	月	全学年夏季セミナー	体育館		2	27	木			○		27	日			○	
28	火	全学年夏季セミナー	体育館		2	28	金	職員会議	体育館		2	28	月		体育館		2
29	水	全学年夏季セミナー		○		29	土		体育館		2	29	火			○	
30	木	全学年夏季セミナー	体育館		2	30	日			○		30	水			○	
31	金	全学年夏季セミナー	体育館		2	31	月			○							

月間休養日 平日	6	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	8	日
月間休養日 休業日	7	日
活動日 合計	16	日
月間総活動時間	32	時間

月間休養日 平日	7	日
月間休養日 休業日	4	日
活動日 合計	19	日
月間総活動時間	36	時間