

熊本県立【 小川工業 】高等学校

【 レスリング 】部

令和5年度(2023年度)活動計画

4月				5月				6月				7月				8月				9月											
日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考		
1	土	練習		4:00	1	月	練習		2:00	1	木	練習		2:00	1	土	国体予選		6:30	1	火	合宿		9:00	1	金		○			
2	日	公式戦		2:00	2	火	練習		2:00	2	金	練習		4:00	2	日		◎		2:00	2	水	合宿		9:00	2	土	練習		4:00	
3	月	練習		2:00	3	水	練習試合		4:00	3	土	高校総体		4:00	3	月	練習		2:00	3	木	合宿		9:00	3	日	練習		4:00		
4	火	練習		2:00	4	木	練習試合		4:00	4	日	練習試合		4:00	4	火	練習		2:00	4	金	合宿		9:00	4	月	練習		2:00		
5	水		○		5	金	練習		4:00	5	月	九州総体		2:00	5	水	練習		○		2:00	5	土	合宿		9:00	5	火	練習	2:00	
6	木	練習		2:00	6	土	練習試合		4:00	6	火	練習		2:00	6	木	練習		2:00	6	日	合宿		9:00	6	水		○			
7	金	練習		2:00	7	日	練習		4:00	7	水	九州総体		○		7	金	練習		2:00	7	月	合宿		9:00	7	木	練習		2:00	
8	土	練習		4:00	8	月		○		8	木	練習		2:00	8	土	練習		◎		2:00	8	火	合宿		9:00	8	金	練習	2:00	
9	日		◎		9	火	練習		2:00	9	金	練習		4:00	9	日			◎		4:00	9	水	合宿		9:00	9	土	練習試合	4:00	
10	月	練習		2:00	10	水		○		10	土	練習		4:00	10	月	練習		2:00	10	木	合宿		9:00	10	日		◎			
11	火	練習		2:00	11	木	練習		2:00	11	日	練習		4:00	11	火	練習		2:00	11	金	合宿		9:00	11	月	練習		2:00		
12	水		○		12	金	練習		2:00	12	月	練習		2:00	12	水			○		2:00	12	土		◎		12	火	練習	2:00	
13	木	練習		2:00	13	土		◎		13	火	練習		2:00	13	木	練習		2:00	13	日			◎		13	水		○		
14	金	練習		2:00	14	日	練習		4:00	14	水		○		14	金	練習		2:00	14	月			○		14	木	練習		2:00	
15	土	練習		4:00	15	月			2:00	15	木	練習		2:00	15	土	練習		4:00	15	火			○		15	金	練習		2:00	
16	日		◎		16	火		○		16	金	九州総体		9:30	16	日	練習		4:00	16	水			○		16	土	練習		4:00	
17	月	練習		2:00	17	水		○		17	土	九州総体		9:30	17	月			○		2:00	17	木	グレコ選手権		9:00	17	日		◎	
18	火	練習		2:00	18	木		○		18	日			6:30	18	火	練習		2:00	18	金	グレコ選手権		9:00	18	月	練習		2:00		
19	水		○		19	金		○		19	月			○	19	水			○		2:00	19	土	グレコ選手権		9:00	19	火	練習	2:00	
20	木	練習		2:00	20	土		◎		20	火			○	20	木	練習		2:00	20	日	グレコ選手権		9:00	20	水	国体		9:00		
21	金	練習		2:00	21	日		◎		21	水			○	21	金	練習		4:00	21	月	合宿		9:00	21	木	国体		9:00		
22	土		◎		22	月		○		22	木			○	22	土	練習		4:00	22	火	合宿		9:00	22	金	国体		9:00		
23	日	練習		4:00	23	火		○		23	金			◎	23	水	練習		◎		4:00	23	木	合宿		9:00	23	土	国体	9:00	
24	月	練習		2:00	24	水		○		24	土			◎	24	日	練習		4:00	24	月	合宿		9:00	24	火	練習		◎		
25	火	練習		2:00	25	木	練習		2:00	25	日			◎	25	火	練習		4:00	25	金	合宿		9:00	25	月	練習		2:00		
26	水		○		26	金	練習		2:00	26	月			○	26	水	インターハイ		9:00	26	土		◎		26	火	練習		2:00		
27	木	練習		2:00	27	土	練習		4:00	27	日	インターハイ		○	27	木	インターハイ		9:00	27	月	学年別大会		9:00	27	水	練習		○		
28	金	練習		2:00	28	月	練習		4:00	28	水			○	28	金	インターハイ		9:00	28	火			○		28	木	練習		2:00	
29	土	練習試合		4:00	29	日	練習		2:00	29	木			○	29	土	インターハイ		9:00	29	火			○		29	金	練習		○	
30	日		◎		30	火	練習		2:00	30	金			○	30	日	インターハイ		9:00	30	水			○		30	土	練習		4:00	
					31	水		○		31	月			○	31	火	合宿		9:00	31	木			○							

月間休養日 平日	4
月間休養日 休業日	4
合計	8
月間総活動時間	54:00

月間休養日 平日	10
月間休養日 休業日	3
合計	13
月間総活動時間	52:00

月間休養日 平日	12
月間休養日 休業日	2
合計	14
月間総活動時間	63:30

月間休養日 平日	4
月間休養日 休業日	3
合計	7
月間総活動時間	106:30

月間休養日 平日	7
月間休養日 休業日	3
合計	10
月間総活動時間	189:00

月間休養日 平日	5
月間休養日 休業日	3
合計	8
月間総活動時間	82:00

10月				11月				12月				1月				2月				3月												
日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考			
1	日		◎		1	水		○		2	0	1	金	練習		2:00	1	木		○		29	木	練習		2:00						
2	月	練習		2:00	2	木	練習		2:00	2	土	練習		4:00	2	火	九州新人		○		2	金	九州新人		9:00	1	金	練習	2:00			
3	火	練習		2:00	3	金	練習		2:00	3	日		◎		3	水	九州新人		○		3	土	九州新人		9:00	2	土	練習	◎			
4	水		○		4	土	新人戦		7:00	4	月	練習		2:00	4	木			○		4	日	九州新人		9:00	3	日	練習		4:00		
5	木		○		5	日		◎		5	火	練習		2:00	5	金			○		5	月			○	4	月	練習		2:00		
6	金		○		6	月		○		6	水			○	6	土			◎		6	火			○	5	火	練習		2:00		
7	土		◎		7	火	練習		2:00	7	木	練習		2:00	7	日			◎		7	水			○	6	水		○			
8	日		◎		8	水		○		8	金	練習		2:00	8	月			○		8	木			○	7	木	練習		2:00		
9	月		○		9	木	練習		2:00	9	土	練習		4:00	9	火	練習		2:00	9	金	練習		2:00	8	金	練習		2:00			
10	火		○		10	金	練習		2:00	10	日		◎		10	水			○		10	土	練習		4:00	9	土		◎			
11	水		○		11	土		◎		11	月	練習		2:00	11	木	練習		2:00	11	日	練習		4:00	10	日			◎			
12	木		○		12	日		◎		12	火	練習		2:00	12	金	練習		2:00	12	月			○		11	月	練習		2:00		
13	金		○		13	月	練習		4:00	13	水			○	13	土	練習		4:00	13	火	練習		2:00	12	火	練習		2:00			
14	土		◎		14	火	練習		2:00	14	木	練習		2:00	14	日			◎		14	水			○	13	水		○			
15	日		◎		15	水		○		15	金	練習		2:00	15	月	練習		2:00	15	木	練習		2:00	14	木	練習		2:00			
16	月	練習		2:00	16	木	練習		2:00	16	土		◎		16	火	練習		2:00	16	金	練習		2:00	15	金	練習		2:00			
17	火	練習		2:00	17	日		◎		17	水			◎		17	木			○		17	土	練習		4:00	16	土	練習		◎	
18	水		○		18	月	練習		4:00	18	火	練習		2:00	18	木	練習		2:00	18	日	練習		2:00	17	日	練習		4:00			
19	木	練習		2:00	19	火	練習		4:00	19	水	練習		2:00	19	金	練習		2:00	19	月			○		18	月	練習		2:00		
20	金	練習		2:00	20	水	練習		2:00	20	土		○		20	日	練習		4:00	20	火	練習		4:00	19	火	練習		2:00			
21	土		◎		21	木	練習		2:00	21	金	練習		2:00	21	月			◎		21	水			○	20	水		○			
22	日		◎		22	土		○		22	日	練習		2:00	22	月	練習		2:00	22	木			○		21	木	練習		2:00		
23	月		○		23	土	JOC九州予選		9:00	23	火	練習		9:00	23	金	練習		2:00	23	金	練習		4:00	22	金	練習		2:00			
24	火		○		24	日	JOC九州予選		9:00	24	水			○	24	土	練習		2:00	24	土	練習		4:00	23	土	練習		◎			
25	水		○		25	月	JOC九州予選		9:00	25	木	練習		9:00	25	金	練習		2:00	25	日	練習		4:00	24	日	練習		4:00			
26	木		○		26	火	合宿		9:00	26	水	練習		9:00	26	木	練習		2:00	26	月			○								