

熊本市立【 小川工業 】高等学校

【 レスリング 】部

令和7年度(2025年度)活動計画

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			
1	火		○		1	木	練習		2:00	1	日		◎		1	火		○		1	月		○				
2	水	練習		2:00	2	金	練習		2:00	2	月		○		2	水	練習			2:00	2	火		○			
3	木	練習		2:00	3	土	練習		2:00	3	火		○		3	木			◎		3	水	練習		2:00		
4	金	練習		2:00	4	日		◎		4	水	練習		2:00	4	金	練習		○		4	木	練習		2:00		
5	土	練習		2:00	5	月		○		5	木	練習		2:00	5	土	民スポーツ大会予選		○		5	金	練習		2:00		
6	日		◎		6	火		○		6	金			2:00	6	日			◎		6	土	学年別大会		2:00		
7	月		○		7	水	練習		2:00	7	土	練習		2:00	7	月			○		7	木		◎			
8	火		○		8	木	練習		2:00	8	日			◎		8	火			○		8	月		○		
9	水	練習		2:00	9	金	練習		2:00	9	月			○		9	水			○		9	土	練習		○	
10	木	練習		2:00	10	土	練習		2:00	10	火				2:00	10	日			◎		10	水	練習		2:00	
11	金	練習		2:00	11	日		◎		11	水	練習		2:00	11	金	練習		○		11	木	練習		2:00		
12	土	練習		2:00	12	月		○		12	木	練習		2:00	12	土	練習			2:00	12	金	練習		2:00		
13	日		◎		13	火		○		13	金	練習		2:00	13	日			○		13	土	練習		2:00		
14	月		○		14	水		○		14	土	練習		2:00	14	月			○		14	木		◎			
15	火		○		15	木		○		15	日			◎		15	火			○		15	月		○		
16	水	練習		2:00	16	金		○		16	月			○		16	水			○		16	火		○		
17	木	練習		2:00	17	土		◎		17	火			○		17	木	練習			2:00	17	水	練習		2:00	
18	金	練習		2:00	18	日		◎		18	水	練習		2:00	18	金	練習		○		18	木	練習		2:00		
19	土	練習		2:00	19	月		○		19	木			○		19	土	練習		○		19	金	練習		2:00	
20	日		◎		20	火		○		20	金			○		20	日			◎		20	土	練習		2:00	
21	月		○		21	水		○		21	土			◎		21	月			○		21	日		◎		
22	火		○		22	木		○		22	日			◎		22	火			○		22	月		○		
23	水	練習		2:00	23	金	練習		2:00	23	月				2:00	23	水	練習			2:00	23	火		○		
24	木	練習		2:00	24	土	高校総体		2:00	24	火			○		24	木	練習			2:00	24	水	練習		2:00	
25	金	練習		2:00	25	日		◎		25	水			○		25	金	練習		○		25	木	練習		2:00	
26	土	JOC杯		2:00	26	月		○		26	木			○		26	土	練習		○		26	金	練習		2:00	
27	日	JOC杯		2:00	27	火		○		27	金			○		27	日	校総体レスリング選手			2:00	27	土	練習		2:00	
28	月		○		28	水	練習		2:00	28	土			◎		28	月	校総体レスリング選手			2:00	28	日		◎		
29	火		○		29	木	練習		2:00	29	日			◎		29	火	校総体レスリング選手			2:00	29	月	国民スポーツ大会		2:00	
30	水	練習		2:00	30	金	練習		2:00	30	月			○		30	水	校総体レスリング選手			2:00	30	火	国民スポーツ大会		2:00	
					31	土	練習		2:00						31	木	練習			2:00	31	日		◎			

月間休養日 平日	9
月間休養日 休業日	3
合計	12
月間総活動時間	36:00

月間休養日 平日	13
月間休養日 休業日	5
合計	18
月間総活動時間	26:00

月間休養日 平日	14
月間休養日 休業日	7
合計	21
月間総活動時間	18:00

月間休養日 平日	9
月間休養日 休業日	3
合計	12
月間総活動時間	38:00

月間休養日 平日	11
月間休養日 休業日	5
合計	16
月間総活動時間	30:00

月間休養日 平日	8
月間休養日 休業日	4
合計	12
月間総活動時間	36:00

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		
1	水	国民スポーツ大会		2:00	1	土	校新人レスリング選		2:00	1	月		○		1	木		○		1	日		◎			
2	木	国民スポーツ大会		2:00	2	日		◎		2	火			○		2	金		○		2	月		○		
3	金	練習		2:00	3	月		○		3	水			○		3	土	練習		○		3	火		○	
4	土	練習		2:00	4	火		○		4	木			○		4	日		◎		4	水	練習		2:00	
5	日		◎		5	水	練習		2:00	5	金	練習		2:00	5	月		○		5	木	練習		2:00		
6	月		○		6	木	練習		2:00	6	土	練習		2:00	6	火		○		6	金	練習		2:00		
7	火		○		7	金	練習		2:00	7	日		◎		7	水	練習			2:00	7	土	練習		2:00	
8	水		○		8	土	練習		2:00	8	月		○		8	木		○		2:00	8	日		◎		
9	木		○		9	日		◎		9	火			○		9	金	練習			2:00	9	月		○	
10	金		○		10	月		○		10	水	練習		2:00	10	土	練習		○		10	火		○		
11	土		◎		11	火		○		11	木	練習		2:00	11	日		◎		11	水	練習		2:00		
12	日		◎		12	水	練習		2:00	12	金	練習		2:00	12	月		○		12	木	練習		2:00		
13	月		○		13	木	練習		2:00	13	土	練習		2:00	13	火		○		13	金	練習		2:00		
14	火		○		14	金	練習		2:00	14	日		◎		14	水	練習			2:00	14	土	練習		2:00	
15	水		○		15	土	練習		2:00	15	月			○		15	木		◎		15	日		◎		
16	木		○		16	日		◎		16	火			○		16	金		○		16	月		○		
17	金	練習		2:00	17	月		○		17	水	練習		2:00	17	土	練習			2:00	17	火		○		
18	土	練習		2:00	18	火		○		18	木	練習		2:00	18	日		◎		18	水	練習		2:00		
19	日		◎		19	水	練習		2:00	19	金	練習		2:00	19	月		○		19	木	練習		2:00		
20	月		○		20	木	練習		2:00	20	土	練習		2:00	20	火		○		2:00	20	金	練習		2:00	
21	火		○		21	金	練習		2:00	21	日		◎		21	水	練習			2:00	21	土	練習		2:00	
22	水	練習		2:00	22	土	練習		2:00	22	月			○		22	木	練習			2:00	22	日		◎	
23	木	練習		2:00	23	日		○		23	火	オリンピックブロック選		2:00	23	金	練習			○		23	月		○	
24	金	練習		2:00	24	月		○		24	水	オリンピックブロック選		2:00	24	土	練習			○		24	火		○	
25	土	練習		2:00	25	火		○		25	木	オリンピックブロック選		2:00	25	日		◎		2:00	25	水	練習		2:00	
26	日		◎		26	水	練習		2:00	26	金			○		26	月			○		26	木	練習		2:00
27	月		○		27	土	練習		2:00	27	日			○		27	火			○		27	金	練習		2:00
28	火		○		28	金		○		28	月		◎		28	水	練習			2:00	28	土	練習		2:00	
29	水	練習		2:00	29	土		◎		29	月			○		29	木	練習			2:00	29	日	選抜レスリング選手権		2:00
30	木	練習		2:00	30	日		◎		30	火			○		30	金	練習			2:00	30	月		○	
31	金	練習		2:00						31	水			○		31	土	練習			2:00				○	

月間休養日 平日	13
月間休養日 休業日	5
合計	18
月間総活動時間	26:00

月間休養日 平日	11
月間休養日 休業日	6
合計	17
月間総活動時間	26:00

月間休養日 平日	12
月間休養日 休業日	4
合計	16
月間総活動時間	30:00

月間休養日 平日	10
月間休養日 休業日	4
合計	14
月間総活動時間	34:00

月間休養日 平日	13
月間休養日 休業日	4
合計	17
月間総活動時間	22:00

月間休養日 平日	10
月間休養日 休業日	4
合計	14
月間総活動時間	34:00