

熊本県立【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

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		
1	火		○		1	木	練習		2:00	1	日		○		1	火	練習		2:00	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	練習		2:00	3	水	練習	2:00			
4	金	練習		2:00	4	日		○	4	水	練習		2:00		4	金	練習		2:00	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		2:00	5	火		○				
6	日		○	6	火		○	6	金	練習		2:00	6	日		○	6	水	練習		2:00	6	土	学年別大会	2:00	
7	月		○	7	水	練習		2:00	7	土	練習		2:00		7	木	練習		2:00	7	日		○			
8	火		○	8	木	練習		2:00	8	日		○		8	火		○	8	金	練習		2:00	8	月		○
9	水	練習		2:00	9	金	練習		2:00	9	月		○		9	水		○	9	火		○				
10	木	練習		2:00	10	土	練習		2:00	10	火		○		10	木	練習		2:00	10	日		○			
11	金	練習		2:00	11	日		○	11	水	練習		2:00	11	月		○	11	木	練習		2:00				
12	土	練習		2:00	12	月		○	12	木	練習		2:00	12	火		○	12	金	練習		2:00				
13	日		○	13	火		○	13	金	練習		2:00	13	日		○	13	水		○	13	土	練習	2:00		
14	月		○	14	水		○	14	土	練習		2:00	14	月		○	14	木		○	14	日		○		
15	火		○	15	木		○	15	日		○		15	火		○	15	金		○	15	月		○		
16	水	練習		2:00	16	金		○	16	月		○		16	水	高校生グレコローマン		2:00	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		2:00	18	月		○				
19	土	練習		2:00	19	月		○	19	木		○		19	土	練習		2:00	19	火		○				
20	日		○	20	火		○	20	金		○		20	日		○	20	水	練習		2:00	20	土	練習	2:00	
21	月		○	21	水		○	21	土		○		21	月		○	21	木	練習		2:00	21	日		○	
22	火		○	22	木		○	22	日		○		22	火		○	22	金	練習		2:00	22	月		○	
23	水	練習		2:00	23	金	練習		2:00	23	月		○		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		2:00	25	月		○				
26	土	JOC杯		2:00	26	月		○	26	木		○		26	土	練習		2:00	26	火		○				
27	日	JOC杯		2:00	27	火		○	27	金		○		27	日	交総体レスリング選手		2:00	27	水	練習		2:00			
28	月		○	28	水	練習		2:00	28	土		○		28	月	交総体レスリング選手		2:00	28	木	練習		2:00			
29	火		○	29	木	練習		2:00	29	日		○		29	火	交総体レスリング選手		2:00	29	金	練習		2:00			
30	水	練習		2:00	30	金	練習		2:00	30	月		○		30	水	交総体レスリング選手		2:00	30	土	練習		2:00		
				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手		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		2:00	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	レスリング新人選手		2:00					
7	火		○	7	金	練習		2:00	7	日		○		7	水	練習		2:00	7	土	レスリング新人選手		2:00				
8	水		○	8	土	練習		2:00	8	月		○		8	木	練習		2:00	8	日	レスリング新人選手		2:00				
9	木		○	9	日		○	9	火		○		9	金	練習		2:00	9	月		○		2:00				
10	金		○	10	月		○	10	水	練習		2:00	10	土	練習		2:00	10	火		○		2:00				
11	土		○	11	火		○	11	木	練習		2:00	11	日		○	11	水		○	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	練習		2:00	15	日		○		2:00			
16	木		○	16	日		○	16	火		○		16	金	練習		2:00	16	月		○		2:00				
17	金	練習		2:00	17	月		○	17	水	練習		2:00	17	火		○	17	火		○		2:00				
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																	