

## 別紙2

## 鳥取県立岩美高等学校年間活動計画（ウェイトリフティング部）

|      |  |
|------|--|
| 部員数  | 2年 女子2名 1年 男子1名 合計3名   |
| 顧問氏名 | 第1： 升田 友也 第2：森田 涼平   |
| 活動日  | 月、火、水、木、金、土  |
| 休養日  | 日  |
| 活動時間 | (平日) 月・火・木・金・・・2時間 水・・・1時間<br>(休日) 土・・・・・・・・・・2時間 (9:00～12:00) |
| 活動場所 | ウェイトリフティング場  |

|      |   |
|------|---|
| 活動目標 | ○1人1人にあった目標を自分で設定し、自分で決めた目標を達成する気持ちを養う等の自己肯定感を育成する。 |
|------|---|

| 月   | 公式戦等         | その他(練習試合、合宿等)   | 練習内容                     |
|-----|--------------|-----------------|--------------------------|
| 4月  | 春季大会         |                 | 春季大会に向けての練習・基礎練習         |
| 5月  | 県高校総体        | 県高校総体へ向けて県内合同練習 | 県総体に向けての練習・基礎練習          |
| 6月  | 中国選手権大会      |                 | 中国選手権大会に向けての練習・基礎練習      |
| 7月  | 国民体育大会鳥取県予選会 | 全国高校総体へ向けて県外遠征  | 国民体育大会鳥取県予選会に向けての練習・基礎練習 |
| 8月  | 全国高校総体       | 県外練習試合(夏季休業中)   | 全国高校総体に向けての練習・基礎練習       |
| 9月  |              |                 | 国民体育大会か新人戦に向けての練習・基礎練習   |
| 10月 | 国民体育大会       |                 | 国民体育大会か新人戦に向けての練習・基礎練習   |
| 11月 | 県新人戦         |                 | 新人大会に向けての練習・基礎練習         |
| 12月 |              |                 | 中国選抜大会に向けての練習            |
| 1月  | 中国選抜大会       | 冬季合宿(冬季休業中)     | 中国選抜大会に向けての練習・基礎練習       |
| 2月  |              |                 | 全国選抜大会に向けての練習・基礎練習       |
| 3月  | 全国選抜大会       |                 | 全国選抜大会に向けての練習・基礎練習       |

|    |
|----|
| 備考 |
|----|