

令和5年度鳥取県立鳥取湖陵高等学校ウエイトリフティング部年間活動計画

部員数	2年男子 2名
顧問氏名	西本 宣充 徳持 豊志
活動日	月、火、水、金、土、または、日
休養日	木、と休日のうち1日の計2日間
活動時間	(平日) 月・火・水・金・・・2時間(16:00～18:00) (休日) 土、または、日・・・3時間(9:00～12:00)
活動場所	ウエイトリフティング場

活動目標	○協調性や助け合う心を養い、生徒が主体的に取り組める部活動を目指す。 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	活動内容	備考
4月	【鳥取県春季大会・中止】 ○県総体に向けての練習 ○基礎トレーニング、フィジカルトレーニング等(年間を通して実施)	部結成
5月	【県高校総体】 ○県総体に向けての練習	
6月	【中国高校】 ○中国高等学校、国体県予選会に向けての練習	
7月	【国民体育大会県予選会】【夏期合宿】 ○全国高校総体に向けての練習	
8月	【全国高校総体】	
9月	○国民体育大会に向けての練習	
10月	【国民体育大会】 ○新人戦に向けての練習	
11月	○新人戦に向けての練習	
12月	【新人戦兼全国選抜大会県予選】【冬季合宿】	
1月	○春期大会に向けての練習	
2月	○春期大会、全国選抜大会に向けての練習	
3月	【全国選抜大会】【春期合宿】 ○春期大会に向けての練習	

備考
