

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（書式）

顧問氏名	西本 宣充 宮石 雄士
部員数	1年 男子 名・2年 男子 名・3年 男子 名 合計 名
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
