

別紙 2

令和5年度 鳥取県立米子工業高等学校 ウエイトリフティング部年間活動計画

部員数	男子 2 名 合計 2名
顧問氏名	塚田 啓介、本庄 剛士
活動日	月、火、水、金、土
休養日	木、日
活動時間	(平日) 月・火・水・金・・・2時間 (休日) 土・・・・・・・・・・3時間 (8 : 30～11 : 30)
活動場所	第1体育館トレーニング場

活動目的	○心身ともに鍛える。
活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4月			県総体に向けての練習
5月	県高校総体		県総体に向けての練習
6月	中国大会		中国大会に向けての練習
7月	国民体育大会ブロック大会 県予選会		全国高校総体に向けての練習
8月	全国高校総体		全国高校総体に向けての練習
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		県新人戦に向けての練習
11月	県新人大会		県新人戦に向けての練習
12月		冬季合宿 (冬季休業中)	基礎トレーニング 体幹トレーニング
1月	中国選抜大会		基礎技術練習 中国選抜大会に向けての練習
2月			全国選抜大会に向けての練習
3月	全国選抜大会		全国選抜大会に向けての練習

備考

※その他に年に数回、土日を利用しての合宿が入ることがあります。