

令和6年度 福岡県立光陵高等学校 部活動・3ヶ月活動計画

ウエイトリフティング部

試合	1	日	試合	1	日	試合	2	日
練習	22	日	練習	21	日	練習	19	日
休養日	8	日	休養日	10	日	休養日	11	日

4月				5月				6月			
日	曜	学校行事	活動計画 (活動時間、場所等)	日	曜	学校行事	活動計画 (活動時間、場所等)	日	曜	学校行事	活動計画 (活動時間、場所等)
1	月		ウエイト場 9:30~12:00	1	水		部休日	1	土	光陵祭	部休日
2	火		ウエイト場 9:30~12:00	2	木	スポーツテスト 身体計測	部休日	2	日		ウエイト場 9:30~12:00
3	水		ウエイト場 9:30~12:00	3	金	憲法記念日	ウエイト場 9:30~12:00	3	月	代休	部休日
4	木		部休日	4	土	みどりの日	ウエイト場 9:30~12:00	4	火		ウエイト場 16:30~18:00
5	金		ウエイト場 9:30~12:00	5	日	こどもの日	ウエイト場 9:30~12:00	5	水		部休日
6	土		ウエイト場 9:30~12:00	6	月	振替休日	部休日	6	木		ウエイト場 16:30~18:00
7	日		部休日	7	火		ウエイト場 16:30~18:00	7	金		ウエイト場 16:30~18:00
8	月	始業式	ウエイト場 13:30~15:00	8	水	考査前部活動休止	部休日	8	土		ウエイト場 9:30~12:00
9	火	第45回入学式	ウエイト場 12:30~14:00	9	木		ウエイト場 16:30~18:00	9	日		部休日
10	水	離任式、対面式 新入生オリエンテーション	ウエイト場 15:30~17:00	10	金		部休日	10	月		ウエイト場 16:30~18:00
11	木	自立と協働を学ぶ体験学 習(1年)	ウエイト場 15:30~17:00	11	土		ウエイト場 9:30~12:00	11	火		ウエイト場 16:30~18:00
12	金	自立と協働を学ぶ体験学 習(1年) 部活動紹介	ウエイト場 15:30~17:00	12	日		ウエイト場 9:30~12:00	12	水		ウエイト場 16:30~18:00
13	土		部休日	13	月		ウエイト場 13:30~15:00	13	木	考査前部活動休止	部休日
14	日		八幡中央高校試合 8:30~16:00	14	火		ウエイト場 13:30~15:00	14	金		部休日(移動日)
15	月	面談週間	部休日	15	水	中間考査①	ウエイト場 13:30~15:00	15	土		大会 7:00~17:00
16	火		ウエイト場 16:30~18:00	16	木	中間考査②	部休日	16	日		大会 7:00~15:00
17	水	遠足(1年)	部休日	17	金	中間考査③	ウエイト場 13:30~15:00	17	月		部休日
18	木		ウエイト場 16:30~18:00	18	土		部休日	18	火		部休日
19	金		ウエイト場 16:30~18:00	19	日		八幡中央高校 9:00~15:00	19	水		ウエイト場 16:30~18:00
20	土	PTA総会	ウエイト場 13:30~15:00	20	月	光陵祭準備開始	ウエイト場 16:30~18:00	20	木	期末考査①	ウエイト場 13:30~15:00
21	日		ウエイト場 9:30~12:00	21	火		ウエイト場 16:30~18:00	21	金	期末考査②	ウエイト場 13:30~15:00
22	月	代休	部休日	22	水		部休日	22	土		ウエイト場 9:30~12:00
23	火	2, 3年K-Semi開始	ウエイト場 16:30~18:00	23	木		ウエイト場 16:30~18:00	23	日		部休日
24	水		部休日	24	金	大学体験(1年)	ウエイト場 16:30~18:00	24	月	期末考査③	ウエイト場 13:30~15:00
25	木		ウエイト場 16:30~18:00	25	土	進研共通テスト(3年)	ウエイト場 9:30~12:00	25	火	期末考査④	ウエイト場 13:30~15:00
26	金		ウエイト場 16:30~18:00	26	日	進研共通テスト(3年)	部休日	26	水	自宅学習日	ウエイト場 13:30~15:00
27	土		ウエイト場 9:30~12:00	27	月	光陵祭準備45分授業	ウエイト場 16:30~18:00	27	木		部休日
28	日		ウエイト場 9:30~12:00	28	火		ウエイト場 16:30~18:00	28	金		ウエイト場 16:30~18:00
29	月	昭和の日	部休日	29	水		部休日	29	土	進研模試(全学年)	部休日
30	火		ウエイト場 16:30~18:00	30	木		ウエイト場 16:30~18:00	30	日	進研模試(3学年)	八幡中央高校 9:00~15:00
				31	金		ウエイト場 16:30~18:00				
備考 19日 北九州市民大会 八幡中央高校				備考 19日 九州・インハイ予選 八幡中央高校				備考 14.15.16日 九州大会 沖縄県 豊見城高校 30日 国体予選 八幡中央高校			