

令和5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  | 0  | 日 | 試合  | 1  | 日 | 試合  | 0  | 日 |
| 練習  | 18 | 日 | 練習  | 18 | 日 | 練習  | 20 | 日 |
| 休養日 | 13 | 日 | 休養日 | 11 | 日 | 休養日 | 11 | 日 |

| 10月 |   |               |                    | 11月 |   |                    |                    | 12月 |   |                 |                    |
|-----|---|---------------|--------------------|-----|---|--------------------|--------------------|-----|---|-----------------|--------------------|
| 日   | 曜 | 学校行事          | 活動計画<br>(活動時間、場所等) | 日   | 曜 | 学校行事               | 活動計画<br>(活動時間、場所等) | 日   | 曜 | 学校行事            | 活動計画<br>(活動時間、場所等) |
| 1   | 日 | 部活動休止         | 休み                 | 1   | 水 |                    | 16:30~18:30        | 1   | 金 |                 | 16:30~18:30        |
| 2   | 月 |               | 休み                 | 2   | 木 |                    | 16:30~18:30        | 2   | 土 |                 | 9:00~12:00         |
| 3   | 火 |               | 休み                 | 3   | 金 | 文化の日<br>進研模試(1,2年) | 休み                 | 3   | 日 |                 | 休み                 |
| 4   | 水 | 中間考査①         | 休み                 | 4   | 土 |                    | 9:00~12:00         | 4   | 月 |                 | 16:30~18:30        |
| 5   | 木 | 中間考査②         | 休み                 | 5   | 日 |                    | 休み                 | 5   | 火 |                 | 休み                 |
| 6   | 金 | 中間考査③         | 13:00~16:00        | 6   | 月 |                    | 16:30~18:30        | 6   | 水 |                 | 16:30~18:30        |
| 7   | 土 | 進研駿台記述3年      | 9:00~12:00         | 7   | 火 |                    | 16:30~18:30        | 7   | 木 |                 | 16:30~18:30        |
| 8   | 日 | 進研駿台記述3年      | 休み                 | 8   | 水 |                    | 16:30~18:30        | 8   | 金 |                 | 16:30~18:30        |
| 9   | 月 | スポーツの日        | 9:00~12:00         | 9   | 木 |                    | 休み                 | 9   | 土 |                 | 16:30~18:30        |
| 10  | 火 | 後期K-Semi開始    | 休み                 | 10  | 金 | 創立記念日              | 16:30~18:30        | 10  | 日 |                 | 休み                 |
| 11  | 水 |               | 16:30~19:00        | 11  | 土 |                    | 9:00~12:00         | 11  | 月 |                 | 16:30~18:30        |
| 12  | 木 |               | 休み                 | 12  | 日 |                    | 9:00~12:00         | 12  | 火 |                 | 16:30~18:30        |
| 13  | 金 | スクールカウンセリング   | 16:30~19:00        | 13  | 月 |                    | 16:30~18:30        | 13  | 水 |                 | 16:30~18:30        |
| 14  | 土 |               | 9:00~12:00         | 14  | 火 | 考査前部活動休止           | 休み                 | 14  | 木 | 三者面談①           | 休み                 |
| 15  | 日 | 中学生体験入学       | 13:00~16:00        | 15  | 水 |                    | 16:30~18:30        | 15  | 金 | 三者面談②           | 13:00~16:00        |
| 16  | 月 | 代休            | 休み                 | 16  | 木 |                    | 休み                 | 16  | 土 |                 | 9:00~12:00         |
| 17  | 火 |               | 16:30~19:00        | 17  | 金 |                    | 16:30~18:30        | 17  | 日 |                 | 休み                 |
| 18  | 水 |               | 16:30~19:00        | 18  | 土 |                    | 9:00~12:00         | 18  | 月 | 三者面談③           | 13:00~16:00        |
| 19  | 木 |               | 休み                 | 19  | 日 |                    | 休み                 | 19  | 火 | 三者面談④           | 休み                 |
| 20  | 金 |               | 16:30~19:00        | 20  | 月 |                    | 13:00~16:00        | 20  | 水 | 終業式             | 13:00~16:00        |
| 21  | 土 |               | 9:00~12:00         | 21  | 火 | 期末考査①              | 休み                 | 21  | 木 | 1・2年補習 3年K-Semi | 13:00~16:00        |
| 22  | 日 |               | 9:00~12:00         | 22  | 水 | 期末考査②              | 13:00~16:00        | 22  | 金 | 1・2年補習 3年K-Semi | 13:00~16:00        |
| 23  | 月 |               | 16:30~19:00        | 23  | 木 | 勤労感謝の日             | 休み                 | 23  | 土 |                 | 9:00~12:00         |
| 24  | 火 | 生徒会交代式        | 休み                 | 24  | 金 | 期末考査③              | 13:00~16:00        | 24  | 日 |                 | 休み                 |
| 25  | 水 |               | 16:30~19:00        | 25  | 土 |                    | 休み                 | 25  | 月 | 1・2年補習 3年K-Semi | 13:00~16:00        |
| 26  | 木 |               | 休み                 | 26  | 日 |                    | 公式戦                | 26  | 火 | 1・2年補習 3年K-Semi | 休み                 |
| 27  | 金 |               | 16:30~19:00        | 27  | 月 | 期末考査④              | 休み                 | 27  | 水 | 1・2年補習 3年K-Semi | 13:00~16:00        |
| 28  | 土 | 進研駿台共通テスト(3年) | 9:00~12:00         | 28  | 火 | 自宅学習日              | 休み                 | 28  | 木 | 3年K-Semi        | 9:00~12:00         |
| 29  | 日 | 進研駿台共通テスト(3年) | 休み                 | 29  | 水 |                    | 16:30~18:30        | 29  | 金 |                 | 休み                 |
| 30  | 月 |               | 16:30~19:00        | 30  | 木 |                    | 16:30~18:30        | 30  | 土 |                 | 休み                 |
| 31  | 火 |               | 16:30~19:00        |     |   |                    |                    | 31  | 日 |                 | 休み                 |
| 備考  |   |               |                    | 備考  |   |                    |                    | 備考  |   |                 |                    |