

年間活動計画

和歌山県立田辺工業高等学校

ウェイトリフティング 部

月	大会予定等	練習計画等	学校行事等
4	春季大会	<p>器具練習(放課後1.5~2時間程度)</p> <p>バーベルを用いた、筋力・体カアップトレーニング</p> <p>オリンピック種目(スナッチ・クリーン&ジャーク)の練習</p> <p>下半身強化のため、スクワット・デッドリフト練習</p> <p>●大会時を除いて、土・日・祝日は休み</p>	始業式 入学式 遠足
5			中間考査
6	総体 近畿大会		生徒集会 保護者面談
7			期末考査 終業式
8	全国総体		始業式
9			体育大会
10			中間考査
11	秋季大会		文化祭
12			期末考査 終業式
1	近畿選抜		始業式 研修旅行 3年学年末考査
2			学年末考査 卒業式
3			終業式