

別紙2 【活動計画】〔 トレーニング 〕部

◇ 年間目標					
[T2.1]各々が立てた目標を達成できるように計画を立てて実行する。 学生フィジーク・ボディビルディング出場					
◇ 部員数			◇ 顧問名・部活動指導員名		
	男子	女子	合計	畠山 慎太郎	
1年				小林 知幸	
2年				山本 高史	
3年				岩井 幸	
4年					
合計					
◇ 活動日と活動場所					
【活動日】 週 3 日(月・水・金)					
【休養日】 毎週火・木曜日					
【活動時間】					
(平日) 12:10 から 12:50 まで					
16:20 から 17:00 まで					
【活動場所】					
武道棟1階 トレーニング室					
◇ 大会等の主な記録			◇ 今年度の参加予定大会		
令和5年度	令和6年度	令和7年度	○	(月 日)	
学生フィジーク大会出場		学生フィジーク大会出場	○	(月 日)	
◇ 年間(月別)活動計画					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
(週休日の活動日数) 日	(週休日の活動日数) 日	(週休日の活動日数) 日	(週休日の活動日数) 日	(週休日の活動日数) 日	(週休日の活動日数) 日
筋カトレーニング	筋カトレーニング	筋カトレーニング	筋カトレーニング	筋カトレーニング	筋カトレーニング
10月	11月	12月	1月	2月	3月
(週休日の活動日数) 日	(週休日の活動日数) 日	(週休日の活動日数) 日	(週休日の活動日数) 日	(週休日の活動日数) 日	(週休日の活動日数) 日
筋カトレーニング	筋カトレーニング	筋カトレーニング	筋カトレーニング	筋カトレーニング	筋カトレーニング