

【活動計画】[トレーニング]部

◇ 年間目標

ウェイトを用いた筋力トレーニングをおこない、大会に向けて身体を鍛えぬく。
計画的にトレーニングを実施し、正しい食事法等を身につける。

◇ 部員数

	男子	女子	合計
1年	1	0	1
2年	0	0	0
3年	6	0	6
4年	0	0	0
合計	7	0	7

◇ 顧問名・部活動指導員名

池野 正一郎
村上 恭志
金子 紘大
中山 周
小林 知幸

◇ 活動日と活動場所

【活動日】 週 3 日

【休養日】 毎週 火・木 曜日

【活動時間】

(平日) 昼12:15~12:45 夕16:30~18:00 まで

(土) 13:00~16:00 まで

【活動場所】 格技棟 1階 トレーニング室

◇ 大会等の主な記録

令和2年度	令和3年度	令和4年度
なし	NPCJ メンズフィジーク高校生部門 優勝	RTF マッスルグ リル杯 出場

◇ 今年度の参加予定大会

NPCJ メンズフィジーク高校生部門
(5月、9月)
RHF 高校生メンズフィジーク
(8月)

◇ 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) 0日	(週休日の活動日数) 1日	(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 1日
トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング 公式戦	トレーニング 公式戦
10月	11月	12月	1月	2月	3月
(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 0日
トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング