

平成31年度（令和元年度）			ウェイトリフティング 年間活動予定表												長崎県立諫早農業高等学校																															
4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月													
1 月			1 水	合宿	1 土	練習・試合準備	1 月		1 木	全国高総体（沖縄）	1 日		1 火		1 金		1 日		1 水		1 土		1 月		1 日		1 月		1 日																	
2 火			2 木	合宿	2 日	県高校総体（諫農）	2 火		2 金	全国高総体（沖縄）	2 月		2 水	国民体育大会（茨城）	2 土		2 月		2 木		2 日		2 月		2 日		2 月		2 日																	
3 水			3 金	合宿	3 月		3 水		3 土	全国高総体（沖縄）	3 火		3 木	国民体育大会（茨城）	3 日		3 火		3 金		3 月		3 火		3 月		3 火		3 月																	
4 木			4 土	合宿	4 火		4 木		4 日	全国高総体（沖縄）	4 水		4 金	国民体育大会（茨城）	4 月		4 水		4 土		4 火		4 水		4 土		4 水		4 土																	
5 金			5 日		5 水		5 金		5 月		5 木		5 土	国民体育大会（茨城）	5 火		5 木		5 日		5 水		5 木		5 水		5 木		5 水		5 木															
6 土			6 月		6 木		6 土		6 火		6 金		6 日	国民体育大会（茨城）	6 水		6 木		6 金		6 月		6 木		6 木		6 金		6 月		6 金															
7 日			7 火		7 金		7 日		7 水		7 土		7 月		7 木		7 土		7 火		7 金		7 土		7 火		7 金		7 土		7 月															
8 月			8 水		8 土		8 月		8 木		8 日		8 火		8 金		8 日		8 水		8 土		8 月		8 日		8 水		8 土		8 月															
9 火			9 木		9 日		9 火		9 金		9 月		9 水		9 土		9 月		9 木		9 日		9 月		9 火		9 木		9 日		9 月															
10 水			10 金		10 月		10 水		10 土		10 火		10 木		10 日	県新人戦（諫農）	10 火		10 金		10 月		10 火		10 木		10 月		10 火		10 月															
11 木			11 土		11 火		11 木		11 日		11 水		11 金		11 月		11 水		11 土		11 月		11 火		11 水		11 土		11 月		11 火		11 月													
12 金			12 日		12 水		12 金		12 月		12 木		12 土		12 火		12 木		12 日		12 水		12 土		12 火		12 木		12 月		12 木		12 月													
13 土			13 月		13 木		13 土	国体予選（諫農）	13 火		13 金		13 日		13 水		13 金		13 月		13 木		13 土		13 火		13 木		13 月		13 木		13 月													
14 日			14 火		14 金	九州高校総体	14 日		14 水		14 土		14 月		14 木		14 土		14 火		14 金		14 日		14 土		14 木		14 月		14 土		14 月													
15 月			15 水		15 土	九州高校総体	15 月		15 木		15 日		15 火		15 金		15 日		15 水		15 土		15 月		15 火		15 木		15 月		15 土		15 月													
16 火			16 木		16 日	九州高校総体	16 火		16 金		16 月		16 水		16 土		16 月		16 木		16 日		16 月		16 土		16 月		16 木		16 月		16 土		16 月											
17 水			17 金		17 月	九州高校総体	17 水		17 土		17 火		17 木		17 日		17 火		17 金		17 月		17 木		17 火		17 月		17 土		17 月		17 火		17 月											
18 木			18 土		18 火		18 木		18 日		18 水		18 金		18 月		18 水		18 土	全国選抜予選会（諫農）	18 火		18 木		18 日		18 水		18 土		18 月		18 木		18 水		18 月									
19 金			19 日		19 水		19 金	全国女子大会（長野）	19 月		19 木		19 土		19 火		19 木		19 日		19 水		19 土		19 月		19 木		19 水		19 月		19 木		19 水		19 月									
20 土			20 月		20 木		20 土	全国女子大会（長野）	20 火		20 金		20 日		20 水		20 木		20 月		20 木		20 土		20 月		20 木		20 月		20 木		20 月		20 木		20 月									
21 日			21 火		21 金		21 日	全国女子大会（長野）	21 水		21 土		21 月		21 木		21 土		21 火		21 木		21 日		21 土		21 月		21 木		21 土		21 月		21 木		21 土		21 月							
22 月			22 水		22 土		22 月	全国女子大会（長野）	22 木		22 日		22 火		22 金	レディースカップ大会（鹿児島）	22 日		22 水		22 土		22 月		22 日		22 木		22 土		22 月		22 日		22 月		22 日		22 月							
23 火			23 木		23 日		23 火		23 金		23 月		23 水		23 土	レディースカップ大会（鹿児島）	23 月		23 木		23 日		23 土		23 月		23 木		23 土		23 月		23 木		23 土		23 月		23 木		23 土		23 月			
24 水			24 金		24 月		24 水		24 土		24 火		24 木		24 土	レディースカップ大会（鹿児島）	24 月		24 木		24 日		24 土		24 月		24 木		24 土		24 月		24 木		24 土		24 月		24 木		24 土		24 月			
25 木			25 土		25 火		25 木		25 日		25 水		25 金		25 月		25 水		25 土		25 木		25 土		25 月		25 木		25 土		25 月		25 木		25 土		25 月		25 木		25 土		25 月			
26 金			26 日		26 水		26 金		26 月		26 木		26 土		26 火		26 木		26 日		26 土		26 木		26 土		26 月		26 日		26 土		26 月		26 木		26 土		26 月		26 木		26 土		26 月	
27 土			27 月		27 木		27 土		27 火		27 金		27 日		27 水		27 木		27 土		27 月		27 木		27 土		27 月		27 木		27 土		27 月		27 木		27 土		27 月		27 木		27 土		27 月	
28 日	試合県個人戦	28 火		28 金		28 日		28 水		28 土	</td																																			