

栃木県立小山北桜高等学校 部活動方針

ウェイトリフティング部 (男女)

目標	・部活動によって充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上を目指す。 ・部内の結束を高め、関東や全国で勝負できるように、生徒が自ら考えて活動する。	
活動方針	・練習は集中して短時間で、合理的かつ効果的な活動を行う。 ・生徒の健康管理に十分に配慮し、適切な休養日を確保する。 ・生徒同士や同じ部活を志す仲間、教師との望ましい人間関係の構築を目的として、県外合宿や合同練習会を行う。	
休養日	原則として、毎週日曜日を休養日とする。水曜日（自主練習）とする。 ※定期試験初日1週間前から定期試験実施期間（最終日を除く）は、自主練習として積極的な休養を促す。	
活動時間	1日の活動時間は、平日2時間程度とする。休日は3時間程度とし、合理的かつ効果的に行う。	
月	参加予定大会	その他の活動
4月		
5月	高校総体兼関東高校県予選会	
6月	関東高校大会 インターハイ予選会	
7月	全国高校女子	
8月	インターハイ 関東ブロック大会・関東選手権	
9月		
10月	国民スポーツ大会	
11月	県高校新人大会	
12月		
1月	関東選抜大会 南部支部新人大会	
2月		
3月	全国選抜大会	
実績		
・県大会優勝 ・関東大会3位 ・インターハイ、全国選抜大会、国民スポーツ大会出場		