

栃木県立栃木翔南高等学校ウェイトリフティング部の活動方針及び年間活動計画等		
目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努め、各生徒の目標に応じた練習の実施をする。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東大会、全国大会への出場そして入賞を目指す。 ○活動をとおして、生徒が心身を鍛え、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や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ生徒の状況に合わせた活動を行う。 ○生徒の技術・競技力の向上と生徒間の生徒同士や生徒と教師等の望ましい人間関係の構築を目的として、夏季休業中に3泊4日の校外合宿を行う。また、定期的に大学との合同合宿を実施する。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。	
休養日	○原則として、毎週日曜日を休養日とする。土曜日が課外や校外模試で実施できなかった者のみ日曜日に実施することもある。 ○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌月曜日を休養日とする。 ○長期休業中は、日曜以外に全体休養日を3日、希望休養日を2日実施している。 ○個人競技のため、生徒は自由に休みを取ることができるようにしている。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度として19時には完全下校とし、休業日は4時間程度とする。 ○定期試験初日の1週間前から定期試験実施期間（最終日を除く）は原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
月	参加予定大会等	その他
4月		○29（月）県外遠征
5月	○11（土）高校総体兼関東大会栃木県予選	○3（金）・5（日）合同練習会
6月	○1（土）～2（日）関東大会 ○15（土）インターハイ栃木県予選兼国体予選	
7月	○30（火）～8/3（土）インターハイ	○13（土）～14（日）県外遠征
8月	○7/30（火）～8/3（土）インターハイ ○16（金）～18（日）関東ブロック大会	○6（火）～9（金）県外合宿
9月		
10月		
11月	○9日（土）新人大会	
12月		
1月	○11（土）～12（日）関東選抜大会 ○18（土）南部新人大会	
2月		
3月	○25（水）～28（土）全国選抜大会	

①大会や合同練習会などの場合には、活動時間が延長されることがある。②大会日程は、天候や試合の結果により変更されることがある。③練習試合は、年度当初に計画された他にも新たに入ることがある。④学校行事等により、部活動の開始時間が変更されることがある。これらについては、事前に顧問から生徒本人に連絡するものとする。