

2025年度 レスリング 部 年間活動計画

方針・目標	島根県内においての目標は、島根県団体戦優勝、個人戦三名優勝者排出 この目標を達成するために、週6日練習で強化する。 レスリングはフィジカルがとても大事なスポーツである為、ウェイトトレーニングに重点を置いて強化する。
通常活動日	週6日
通常休養日	週1日
通常活動時間	(平日) 平日は長くとも3時間程度 (休日) 学校休業日は長くとも4時間程度
通常活動場所	レスリング場

年間活動予定

月	活動計画 (参加大会等)	その他・研修会等
5月	島根県高等学校総合体育大会(前期)5/24(土)【海士】	
6月	中国選手権大会6/15(土)～16(日)【倉吉市】	
7月	第74回国体島根県選考会7/10(木)【松江市】	
7月	インターハイ7/27(日)～7/30(水)【雲南市】	
9～10月	第74回国体9/29(月)～10/2(木)【滋賀県・栗東市】	
10月	島根県レスリング選手権10/25(土)【雲南市】	
10月	島根県新人レスリング大会10/29(水)【松江市】	
1月	中国選抜大会1/24(土)～25(日)【岡山市】	
3月	全国選抜大会3/27(金)～29(日)【新潟市】	

特記事項 上記内容についてはR7.3.31現在の情報です。以降、変更もありますので