

2026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)5/30(土)【松工】	
6月	中国選手権大会6/13(土)～14(日)【光市】	
7月	第74回国体島根県選考会7/4(土)【海士町】	
7月	インターハイ7/23(木)～7/26(日)【雲南市】	
10月	第74回国体10/12(月)～10/15(木)【青森県・八戸市】	
10月	島根県新人レスリング大会10/24(土)【雲南市】	
1月	中国選抜大会1/23(土)～24(日)【松江工業】	
3月	全国選抜大会 日にち未定【新潟市】	

特記事項 上記内容についてはR8.4.15現在の情報です。以降、変更もありますのでご承知おま