

## 別紙2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校陸上競技部年間活動計画

部員数	男子15名 女子9名 合計24名
顧問氏名	第1：永代浩孝 第2：磯江愛子 第3：定常颯太 県スポーツ協会外部指導者：黒松悟司、山根雄一
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日（土日に試合のある場合は月曜を休養）
活動時間	（平日）月・火・水・木・金…2時間（16：00～18：00） （休日）土・祝日…3時間（9：00～12：00）
活動場所	グラウンド（ウエイトトレーニング場）

活動目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学校生活が第一、真剣に授業・勉強に取り組む態度を養成すること。</li> <li>2. 1分1秒を大切に規則正しい生活を通し、心身ともに健康な人間を育成すること。</li> <li>3. 毎日できることを継続し、やりきる力を付け、次元の高い目標を達成させること。</li> <li>4. 良い挨拶ができ、しっかりとした言葉遣いのできる、礼儀正しい人物であること。</li> <li>5. 人のまねや、人に流されることなく、信念を持ち自ら行動すること。</li> </ol>
------	--

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿等）	練習内容
4月	出雲陸上・全山陰陸上 県記録会・織田記念陸上		各大会に向けての練習
5月	県選手権陸上・県高校総体 長距離記録会		各大会に向けての練習
6月	布施スプリント・中国大会 倉吉東伯郡選手権陸上		各大会に向けての練習
7月	国体最終選考会 長距離記録会		各大会に向けての練習
8月	全国高校総体 中国選手権陸上		各大会に向けての練習
9月	全国高校選抜大会 県新人陸上・中部駅伝		各大会に向けての練習
10月	国体・中国新人陸上 U18U20 日本選手権陸上 日本海・くらしよ女子駅伝		各大会に向けての練習
11月	県駅伝・米鳥間駅伝 中国高校駅伝		各大会に向けての練習
12月	全国高校駅伝	U18 中四国ジュニア合宿 長距離合宿（冬季休業中）	基礎トレーニング 体幹トレーニング
1月	都道府県男子・女子駅伝		基礎技術練習 筋持久トレーニング
2月	U18U20 日本室内陸上 福岡クロスカントリー		各大会に向けての練習
3月	澤巖クロスカントリー	U18 全国高体連合宿 中国高体連合宿（春季休業中）	各大会に向けての練習

備考	火・木・土は専門種目練習（技術練習・トライアル・投てき練習・インターバル・ペース走など）
----	--

## 別紙2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校男子ソフトボール部年間活動計画

部員数	男子6名、女子0名 合計6名
顧問氏名	第1：齋尾博幸 第2：奥谷愛子 第3：遠藤幸恵
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日（日に試合のある場合は月を休養日）
活動時間	（平日）月・火・水・木・金・・・ 2時間程度 （休日）土・・・・・・・・・・・・ 3時間程度（9：00～12：00）
活動場所	グラウンド（ソフトボール場）

活動目標	○学習と部活動の両立を図り、充実した高校生活を送る。 ○競技を通じて様々な人間的成長を遂げる。
------	--

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿等）	練習内容
4月	春季県大会	練習試合適宜	基礎基本重視
5月	春季中国大会 県高校総体	練習試合適宜	県総体に向けての練習
6月		練習試合適宜	実践重視
7月		練習試合適宜	実践重視
8月	全国高校総体 国民体育大会ブロック予選	合同練習適宜（夏季休業中）	実践重視 国体に向けての練習
9月		練習試合適宜	基礎基本重視
10月	秋季県新人戦	練習試合適宜	基礎基本重視
11月	秋季中国大会	練習試合適宜	実践重視
12月			基礎体力育成重視
1月			基礎体力育成重視
2月			基礎体力育成重視
3月	全国選抜大会	練習試合適宜	実践練習

## 備考

校内のソフトボールグラウンドは男子高校生にとっては狭い。安全面に注意しながら日々の練習を行う。適宜、校外の広いグラウンドでの練習を行う。

## 別紙2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校男子バスケットボール部年間活動計画

部員数	男子 6 名, 女子 0 名 合計 6 名
顧問氏名	第1: 前田 健二 第2: 桑本 秀一
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火・水・木・金・・・2時間 (休日) 土・・・・・・・・・・2時間 (8:30~10:30)
活動場所	大体育館

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4月			県総体に向けての練習
5月	県高校総体	練習試合	県総体に向けての練習
6月	県高校総体		新チームの基礎練習
7月			基礎技術練習
8月			実戦形式練習
9月	U18 リーグ		U18 リーグに向けての練習
10月		練習試合	ウインターカップ予選に向けての練習
11月	ウインターカップ予選		中部地区新人戦に向けての練習
12月	中部地区新人戦	練習試合	中部地区新人戦に向けての練習
1月	県新人戦		県新人戦に向けての練習
2月			基礎技術練習
3月			実戦形式練習

備考	3年生はウインターカップまで参加可能。
----	---------------------

## 別紙 2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校女子バスケットボール部年間活動計画

部員数	女子 3 名 合計 3 名
顧問氏名	第1：桑本 秀一 第2：前田 健二
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火・水・木・金・・・2時間 (休日) 土・・・・・・・・・・2時間 (8：30～10：30)
活動場所	大体育館

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4月			県総体に向けての練習
5月		練習試合	県総体に向けての練習
6月	県高校総体		新チームの基礎練習
7月			基礎技術練習
8月			実戦形式練習
9月			実戦形式練習
10月		練習試合	全国選手権県予選に向けての練習
11月	全国選手権県予選		中部地区新人戦に向けての練習
12月	中部地区新人戦		中部地区新人戦に向けての練習
1月	県新人戦		県新人戦に向けての練習
2月			基礎技術練習
3月			実戦形式練習

## 備考

3年生はウインターカップ (全国選手権) まで出場可能。

## 別紙2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校男子バレーボール部年間活動計画

部員数	男子29名 合計29名
顧問氏名	第1：桑名 圭司 第2：岡垣 祐二 第3：福田 祐史（部活動指導員）
活動日	火、水、木、金、土、(日)
休養日	月
活動時間	(平日) 火・水・木・金・・・ 2時間程度 (休日) 土(・日)・・・・・・・ 4時間程度 (9:00～13:00)
活動場所	第2体育館

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動を通じて心身ともに成長し、規律ある行動ができるようにする。
------	---

月	公式戦等	その他(練習試合、合宿等)	練習内容
4月	ブロック大会地区予選 ブロック大会県予選	練習試合適宜	ブロック大会県予選会に向けての練習
5月	中国大会 県高校総体	ゴールデンウィーク合宿	中国大会・県総体に向けての練習
6月	ビーチバレー県予選 天皇杯・皇后杯県予選		基本練習の徹底
7月	天皇杯・皇后杯県予選	練習試合適宜	基本練習の徹底
8月	全国高校総体 国体中国ブロック予選	県外練習試合(夏季休業中)	チーム強化練習
9月			選手権大会に向けての練習
10月	全日本高校選手権大会 地区予選	練習試合適宜	選手権大会に向けての練習
11月	全日本高校選手権大会 県予選	練習試合適宜	選手権大会、新人戦に向けての練習
12月	新人戦地区予選	県外練習試合(冬季休業中)	選手権大会、新人戦に向けての練習
1月	全日本高校選手権 新人戦県大会	練習試合適宜	新人戦に向けての練習
2月	中国新人戦	練習試合適宜	中国大会に向けての練習
3月		春季合宿(春季休業中) 県外大会への参加	春季大会に向けての練習

## 備考

※ 大会シーズン以外で休日を多く取り入れ、年間トータルで心身ともにコンディショニングを整える配慮をする。

## 別紙 2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校女子バレーボール部年間活動計画

部員数	女子13名 合計13名
顧問氏名	第1：岩崎 雅崇
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火・水・木・金・・・2時間30分 (休日) 土・・・・・・・・・・・・4時間 (8:40～12:00)
活動場所	第2体育館

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4月	ブロック大会県予選会		ブロック大会県予選会に向けての練習
5月	県高校総体	ゴールデンウィーク中、練習試合	県総体に向けての練習
6月			新チーム体制での通常練習
7月			通常練習
8月		県外練習試合 (夏季休業中)	通常練習
9月			通常練習
10月	全日本高等学校バレーボール選手権大会地区予選		地区予選に向けての練習
11月	全日本高等学校バレーボール選手権大会県予選		県大会に向けての練習
12月	新人戦地区予選	冬季県外遠征 (冬季休業中)	地区大会に向けての練習
1月	新人戦県大会		県大会に向けての練習
2月			通常練習
3月			通常練習

備考	3年生の活動は県総体まで。希望があれば選手権大会まで活動許可。練習試合は積極的に組む。
----	---

## 別紙 2

## 鳥取県立鳥取中央高等学校 水球部年間活動計画

部員数	男子12名 合計12名
顧問氏名	第1：小原裕司 第2：森田竜介 第3：中本一也（部活動指導員）
活動日	火、水、木、金、土
休養日	月
活動時間	（平日）火・水・木・金・・・3時間 （休日）土・・・4時間（8：30～12：30）
活動場所	プール

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿等）	練習内容
4月			基礎技術練習
5月	きららカップ（山口市）	GW合宿	基礎トレーニング 体幹トレーニング
6月	中国五県対抗水泳大会（山口市）		中国大会に向けての練習
7月	中国高校選手権（江津市）	県外強化合宿	国スポ中国ブロック大会に向けての練習
8月	国民スポーツ大会中国ブロック大会（山口市） 全国高校総体（大分市）	県外練習試合 （夏季休業中）	全国高校総体に向けての練習
9月	国民体育大会（佐賀市） 全日本ユース中国予選（本校） 鳥取県選手権（育英高校）		国民体育大会に向けての練習
10月	中国新人大会（山口市）		新人戦に向けての練習
11月			ユース大会に向けての練習 ウエイトトレーニング
12月	全日本ユース本大会（倉敷市）	冬季合宿（冬季休業中）	基礎トレーニング 体幹トレーニング
1月	めじろんカップ（大分県）	県外強化合宿	基礎技術練習 ウエイトトレーニング
2月	全日本ジュニア中国予選（広島市）		中国予選大会に向けての練習 基礎技術練習
3月	全日本ジュニア本大会（柏崎市）	春季合宿（年度末休業中）	全日本ジュニア本大会に向けての練習

備考	
----	--

## 別紙2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校ソフトテニス部年間活動計画

部員数	男子2名 女子7名 合計9名
顧問氏名	第1：牧田敬五 第2：橋本良之
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 火・木・金・・・2時間 月・・・自主練習日 (休日) 土・・・3時間 (9:00～12:00)
活動場所	テニスコート、冬季は体育館

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4月	県高校総体中部予選		県総体中部地区予選会に向けての練習
5月	県高校総体		県総体に向けての練習
6月		練習試合、合同練習	ブロック大会に向けての練習
7月	中国大会		全国高校総体に向けての練習
8月	全国高校総体 秋田・広富杯	練習試合、合同練習	県新人戦に向けての練習
9月	県新人戦中部予選		国民体育大会に向けての練習
10月	県新人戦	練習試合、合同練習	新人戦に向けての練習
11月			基礎技術練習
12月	中部地区インドア大会		基礎技術練習 インドア大会に向けての室内練習
1月	中国高校選抜 中国高校新人(福山市)		基礎技術練習 インドア大会に向けての室内練習
2月	県インドア大会		基礎技術練習 インドア大会に向けての室内練習
3月			県総体中部地区予選会に向けての練習

備考	※春から秋は屋外のテニスコートで練習します。冬季はインドア大会にむけて、体育館で練習します。
----	--

## 別紙 2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校山岳部年間活動計画

部員数	男子4人 女子1名 合計5名
顧問氏名	第1：羽合裕幸 第2：田中浩之 外部指導者：
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火・水・木・金・・・3時間 (休日) 土・・・・・・・・・・4時間 (8：30～12：30)
活動場所	大体育館2階

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。 ○国体入賞
------	--

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4月	国体県予選会		国体県予選会に向けての練習
5月	県高校総体		国体ブロック大会に向けての練習
6月			国体ブロック大会に向けての練習
7月	国体ブロック予選会		国民体育大会に向けての練習
8月			国民体育大会に向けての練習
9月			国民体育大会に向けての練習
10月	国民体育大会		国民体育大会に向けての練習
11月			全国高校選抜大会に向けての練習
12月	全国高校選抜大会		基礎トレーニング 体幹トレーニング
1月			基礎トレーニング 体幹トレーニング
2月			基礎トレーニング 体幹トレーニング
3月			基礎トレーニング 体幹トレーニング

備考	3年生は県高校総体、またはスポーツライミングユース中国選手権大会まで活動予定 (国体強化選手を除く)。
----	---

## 別紙 2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校サッカー部年間活動計画

部員数	男子11名 女子2名 合計13名
顧問氏名	第1：木村洋介 第2：加藤暁子
活動日	月、火、水、金、日
休養日	木、土（土が試合の時は日曜日）
活動時間	（平日）月・火・水・金・・・2時間 （休日）日・・・・・・・・・・3時間（8：45～11：45）
活動場所	グラウンド

活動目標	○サッカーを通じて人間性を高める ○部活動と勉強を両立させる
------	-----------------------------------

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿等）	練習内容
4月		練習試合	県総体に向けての練習
5月	県高校総体	練習試合	県総体に向けての練習
6月		練習試合	高校選手権に向けての練習
7月		練習試合	高校選手権に向けての練習
8月	全国高校総体	練習試合	高校選手権に向けての練習
9月			高校選手権に向けての練習
10月	高校選手権鳥取県予選	練習試合	高校選手権に向けての練習
11月	県新人戦（未定）	練習試合	基礎トレーニング 体幹トレーニング
12月		練習試合	基礎トレーニング 体幹トレーニング
1月		練習試合	基礎トレーニング 体幹トレーニング
2月		練習試合	基礎トレーニング 体幹トレーニング
3月		練習試合	全国選抜大会に向けての練習

備考
----

## 別紙2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校硬式野球部年間活動計画

部員数	男子 16名 女子 3名 合計 19名
顧問氏名	第1：有山 彰 第2：政門 笑太 第3：宮本 朋子
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	基本的に日曜日
活動時間	(平日) 月・火・水・木・金・・・3時間 (16:00～19:00) (休日) 土・・・・・・・・・・・・4時間 (9:00～13:00)
活動場所	鳥取中央育英高等学校野球グラウンド

活動目標	○甲子園出場に向けて日々努力する。 ○部活動の充実を学校及び地域全体の活性化に役立たせる。
------	--

月	公式戦等	その他(練習試合、合宿等)	練習内容
4月	春季鳥取県高校野球大会	練習試合	春季県大会に向けての練習
5月		練習試合・合宿	夏季県大会に向けての練習
6月		練習試合	夏季県大会に向けての練習
7月	全国高等学校野球選手権鳥取大会	練習試合	夏季県大会に向けての練習
8月	中部地区リーグ戦	練習試合	新チーム発足 基本及び実戦練習
9月	秋季鳥取県高校野球大会	練習試合	秋季県大会に向けての練習
10月	新人戦(1年生大会)	練習試合	来シーズンに向けての課題克服練習
11月		練習試合	来シーズンに向けての練習
12月	オフシーズン	オフシーズン	冬季トレーニング (フィジカル強化)
1月	オフシーズン	オフシーズン	冬季トレーニング (フィジカル強化)
2月	オフシーズン	オフシーズン	シーズンインに向けての練習
3月	中部地区交流戦	練習試合	シーズンインに向けての練習

備考	本校硬式野球部後援組織である「球友会」があります。 練習試合は県外遠征を含みます。盆休み3日程度、年末年始休み7日程度を予定しています。
----	---

## 別紙2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校バドミントン部年間活動計画

部員数	男子 11名 女子 8名 合計 19名
顧問氏名	第1：中村啓輝 第2：岸本彩花 外部指導者：山崎裕太
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火・水・木・金・・・2時間 (16:00～18:00) (休日) 土・・・・・・・・・・・・・・3時間 (9:00～12:00)
活動場所	小体育館

活動目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生徒が主体的に取り組める部活動</li> <li>○個々の目標を明確に持ち、常に目標達成のために努力し続けるチーム</li> <li>○学校生活を第一に考え、部活動以外の場でも活躍できる人物の育成</li> </ul>
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4月	県高校総体中部地区予選		県総体中部地区予選に向けての練習
5月	県高校総体		県総体に向けての練習
6月	中国選手権大会		部長交代 新チーム練習の確立
7月			基礎スキルアップ練習 基礎トレーニング
8月	全国高校総体		県新人戦中部地区予選に向けての練習
9月	県新人戦中部地区予選		県新人戦中部地区予選に向けての練習
10月			県新人戦に向けての練習
11月	県新人戦		県新人戦に向けての練習
12月			基礎スキルアップ練習 基礎トレーニング
1月	中国新人大会 1・2年生大会		1・2年生大会に向けての練習
2月			基礎スキルアップ練習 基礎トレーニング
3月	全国選抜大会		県総体中部地区予選に向けての練習

備考	<p>1年生は4月にラケット・シューズ (約20,000円～)、6月にユニフォーム (約10,000円)、8月に冬用アウター (約15,000円) を購入予定です。中学校で使用していたものがあれば、継続して使用していただいても構いません。</p>
----	---

## 別紙2

## 鳥取県立鳥取中央育英高等学校レスリング部年間活動計画

部員数	男子 1名 女子 1名 合計 2名
顧問氏名	第1：杉谷 忍 第2：高濱 法子 第3：岩間 奨平 (部活動指導員)
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日 (月 or 水) 試合前によって変更あり。
活動時間	(平日) 月・火・水・木・金・・・2時間 (休日) 土・・・・・・・・・・3時間 (9:00～12:00)
活動場所	レスリング場

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動を充実させ、礼儀礼節・人間力の向上を目指し、学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4月	JOC ジュニア選手権		JOC への練習
5月		連休合宿	通常練習
6月	中国大会		中国大会へ向けた練習
7月	全国高校総体		全国総体に向けての練習
8月	全国高校グレコ選手権	夏季合宿 (夏季休業中)	高校グレコ・国体に向けての練習
9月	国民スポーツ大会	強化練習・合宿 (週末利用)	国体に向けての練習
10月	県新人戦		新人戦に向けての練習
11月			通常練習およびJOC 予選練習
12月	JOC 中四国予選	中四国ブロック合宿 (冬季休業中)	JOC 予選・中国選抜大会に向けての練習
1月	中国選抜大会	冬季合宿 (冬季休業中)	中国選抜大会に向けての練習
2月			全国選抜大会に向けての練習
3月	全国選抜大会		全国選抜大会に向けての練習

備考  
※進学して競技を継続希望する3年生は12月まで練習します。