

令和5年度鳥取県立鳥取湖陵高等学校山岳部年間活動計画

部員数	男子 5名 女子 2名 合計 7名
顧問氏名	村上 和成 脇 清貴 板倉 洋右 (外部指導者)
活動日	月、火、水、木、金、土のうち3日程度
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火・水・木・金・・・2時間 (休日) 月に一回程度登山や合宿あり
活動場所	トレーニング時は第2体育館または学校周辺。計画書作成と講習会はパソコン4

活動目標	○自然を楽しみ、仲間とのひと時を楽しむ。 ○部活動を通じ、自然を慈しみ仲間を大切にする豊かな人間性と、山岳活動を最後までやり遂げる強い心と体を育てる。
------	--

月	公式戦等	その他(練習試合、合宿等)	練習内容
4月	○新人登山大会に向けての練習・準備 ◎ 新人登山大会 ○県高校総体に向けての練習・準備	大会下見合宿	基礎トレ 知識学習・下見 クライミング
5月	○県総体に向けて練習・準備 ◎ 県高校総体	○日帰り合宿 (県高校総体下見)	同上
6月	○中国大会予選に向けての練習・準備 ○クライミング練習		同上
7月	○中国大会予選に向けての練習・準備 ○クライミング練習	○日帰り合宿	同上
8月	○中国大会予選に向けての練習・準備 ○県外合同合宿		同上
9月	○中国大会予選に向けての練習・準備 ◎ 中国大会予選	○日帰り合宿 (大会下見)	同上
10月	○中国大会に向けての練習・準備 ◎ 中国大会		同上
11月	○基礎体力トレーニング ○クライミング練習		同上
12月	○基礎体力トレーニング ○クライミング練習		同上
1月	○雪山登山技術と危険予測の訓練・講習会 ○錬成登山大会に向けての準備		同上
2月	◎ 錬成登山大会 ○装備・備品のチェックとメンテナンス	○雪山登山トレーニング合宿	同上
3月	○装備・備品のチェックとメンテナンス		同上

備考	※・県高校総体・中国大会予選・中国大会前、土日のいずれかに下見合宿あり。 ・雪山登山に関しては、県体育保健課が許可した合宿・大会であり、登山保険に入った後、保護者から許可を受けた部員のみ参加。
----	---