

鳥取県立境高等学校陸上競技部年間計画表			
部員数	男 10人	女 15人	計25人
顧問名	①湯浅	②小田原	
	③井上	④	⑤
部活日	月・火・水・金・土曜日		
休養日	木・日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了19時
	休日	開始9時	終了13時
活動場所	学校・竜ヶ山陸上競技場		
活動目標	①文武両道の推進		
	②全国総体出場		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4月	全山陰	記録会	専門練習
5月	県選手権、県総体		専門練習
6月	中国高校	境港市選手権	専門練習
7月	国体選手選考会		専門練習
8月	中国選手権、IH		専門練習
9月	県新人戦		専門練習
10月	中国新人、国体	会長杯	専門練習
11月		大山合宿	体力づくり
12月		高知合宿	体力づくり
1月			体力づくり
2月			体力づくり
3月		大山合宿	専門練習

鳥取県立境高等学校（硬式野球）部年間計画表			
部員数	男 4 2 人	女 5 人	計 4 7 人
顧問名	①金谷	②足立	
	③大丸	④門脇	⑤野村
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了18時
	休日	開始9時	終了12時
活動場所	本校グラウンド		
活動目標	①甲子園出場 2勝		
	②人間形成		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月			実践練習
5 月		鳥取西 広島新庄 高松商等	実践練習
6 月		市立呉 飯南 豊川等	実践練習
7 月	全国選手権予選	出雲商	実践練習
8 月	全国選手権 西部地区大会	米子東	基本練習
9 月	秋季中国大会予選		実践練習
1 0 月	秋季中国大会予選		実践練習
1 1 月	秋季中国大会		実践練習
1 2 月			基礎トレーニング
1 月			基礎トレーニング
2 月			基礎トレーニング
3 月		西部地区各校	実践練習

鳥取県立境高等学校（軟式野球）部年間計画表			
部員数	男 8人	女 1人	計 9人
顧問名	① 本道	② 吉村	
	③	④	⑤
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了18時
	休日	開始 9時	終了12時
活動場所	境高グラウンド		
活動目標	① 生徒の主体性を引き出す		
	② 上位大会進出を目指す		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4月			通常練習
5月		適宜	選手権大会に向けての練習
6月		適宜	選手権大会に向けての練習
7月	選手権大会	適宜	選手権大会に向けての練習
8月	東中国大会	適宜	東中国大会に向けての練習
9月		適宜	秋季大会に向けての練習
10月	秋季大会	適宜	秋季大会に向けての練習
11月		適宜	通常練習
12月			通常練習
1月			通常練習
2月			通常練習
3月	公式戦（県外）	適宜	通常練習

鳥取県立境高等学校（男子バスケットボール）部年間計画表			
部員数	男 1 0 人	女 4 人	計14人
顧問名	①今村	②宮本	③手島
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時45分	終了18時45分
	休日	開始 9 時 13時	終了13時 16時
活動場所	境高校第2体育館、境港市民第2体育館		
活動目標	① 応援されるチーム作り ② 文武両道 ③ 県高校総体ベスト 8		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月			通常練習・練習試合
5 月	鳥取県高校総体 (兼中国選手権県予選)		通常練習・練習試合
6 月	U18リーグ戦(10月まで) 中国選手権大会		通常練習
7 月			通常練習・練習試合
8 月	全国高校総体	夏季大山合宿（日帰り）	通常練習・練習試合
9 月			通常練習・練習試合
1 0 月	ウインターカップ県予選		通常練習・練習試合
1 1 月			通常練習
1 2 月	西部地区新人戦 ウインターカップ		通常練習・練習試合
1 月	鳥取県新人戦		通常練習
2 月	中国新人戦		通常練習・練習試合
3 月			通常練習・練習試合

鳥取県立境高等学校（女子バスケットボール）部年間計画表			
部員数	男 0 人	女10人	計10人
顧問名	①手島	②今村	③宮本
部活日	月・火・水・木・金・日曜日		
休養日	土曜日		
活動時間	平日	開始16時45分	終了18時45分
	休日	開始 9 時 13時	終了13時 16時
活動場所	境高校第2体育館、境港市民第2体育館		
活動目標	① 困難に打ち勝つ素地を作る ② 文武両道 ③ 県高校総体ベスト 4		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月			通常練習・練習試合
5 月	鳥取県高校総体 (兼中国選手権県予選)	GW大山合宿（日帰り）	通常練習・練習試合
6 月	U18リーグ戦(10月まで) 中国選手権大会		通常練習
7 月			通常練習・練習試合
8 月	全国高校総体	夏季大山合宿（日帰り） サマーカップ（出雲）	通常練習・練習試合
9 月			通常練習・練習試合
1 0 月	ウインターカップ県予選		通常練習・練習試合
1 1 月			通常練習
1 2 月	西部地区新人戦 ウインターカップ	関西遠征	通常練習・練習試合
1 月	鳥取県新人戦		通常練習
2 月	中国新人戦		通常練習・練習試合
3 月		津山招待・松江招待	通常練習・練習試合

鳥取県立境高等学校（男子ハンドボール）部年間計画表

部員数	男 1 5 人	女 3 人	計 1 8 人
顧問名	①竹安	②伊達	
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了18時
	休日	開始9時	終了13時
活動場所	第一体育館		
活動目標	①インターハイベスト 8		
	②人間力向上		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月	中国高校選手権県予選	ゴールデンウィーク合宿	中国大会に向けての練習
5 月	中国高校選手権・高校総体	ゴールデンウィーク合宿	県総体に向けての練習
6 月		本校合宿・県外合宿	インターハイに向けての練習
7 月		本校合宿・県外合宿	インターハイに向けての練習
8 月	インターハイ・ミニ国体	県外合宿（夏期休業中）	ミニ国体に向けての練習
9 月		シルバーウィーク合宿	国体・新人戦に向けての練習
1 0 月	国体	本校合宿・県外合宿	新人戦に向けての練習
1 1 月	新人戦	本校合宿・県外合宿	全国選抜に向けての練習
1 2 月		本校合宿・県外合宿	全国選抜に向けての練習
1 月	全国選抜県予選	本校合宿・県外合宿	全国選抜に向けての練習
2 月	全国選抜中国地区予選	本校合宿・県外合宿	全国選抜に向けての練習
3 月	全国選抜大会	本校合宿・県外合宿	全国選抜に向けての練習

鳥取県立境高等学校（ハンドボール女子）部年間計画表			
部員数	男 人	女 18人	計 18人
顧問名	①森本泰夫	②竹安未央	
	③伊達優貴	④	⑤
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了19時
	休日	開始9・13時	終了13・17時
活動場所	第1体育館・グラウンド		
活動目標	①全国大会ベスト16		
	②集団力を上げる個人となる		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4月	中国高校県予選		県総体に向けて練習
5月	中国高校選手権	徳島遠征	県総体に向けて練習
	県高校総体		県総体に向けて練習
6月			全国総体に向けて練習
7月			全国総体に向けて練習
8月	全国高校総体	県外練習試合	全国総体に向けて練習
	国体中国ブロック大会		基礎的個人練習
9月		和歌山遠征	基礎的個人練習
10月			基本的チーム練習
11月	県新人戦		基本的チーム練習
12月		和歌山遠征	選抜中国予選に向けて練習
1月	全国選抜県予選		選抜中国予選に向けて練習
2月	全国選抜中国予選		選抜中国予選に向けて練習
3月	全国選抜大会	和歌山遠征	全国選抜に向けて練習

鳥取県立境高等学校（バレー）部年間計画表			
部員数	男 人	女 1 1 人	計 1 1 人
顧問名	①長谷川	②重親	
	③	④	⑤
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了19時
	休日	開始9時	終了13時
		開始13時	終了17時
活動場所	月,火,水,土：第1体育館 木,金：第2体育館、市民体育館		
活動目標	①選手が主体的に取り組む部活動		
	②バレーボールを通じて人間力育成を目指す。		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月	中国大会県予選		中国予選に向けての練習
5 月	中国大会、総体予選		県総体に向けての練習
6 月	天皇・皇后杯県大会		天皇・皇后杯に向けての練習
7 月			国体に向けての練習
8 月	国体ブロック予選	夏休み合宿	ビーチバレー練習
9 月			基礎・体幹トレーニング
1 0 月			選手権に向けての練習
1 1 月	選手権地区予選、県予選		選手権に向けての練習
1 2 月	新人戦地区予選	冬休み合宿	新人戦に向けての練習
1 月	新人戦県予選		新人戦に向けての練習
2 月	中国新人大会		基礎・体幹トレーニング
3 月		春休み合宿	中国予選に向けての練習

鳥取県立境高等学校（サッカー）部年間計画表			
部員数	男 6 4 人	女 6 人	計 7 0 人
顧問名	①小 椋	②山 崎	
	③原	④	⑤
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了18時
	休日	開始9時	終了13時
活動場所	境高グラウンド		
活動目標	①社会で活躍する人材の育成		
	②全国大会出場・上位大会出場		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月		県リーグ・練習試合	基礎・戦術練習
5 月	県総体	県リーグ・練習試合	基礎・戦術練習
6 月	県総体・中国大会	県リーグ・練習試合	基礎・戦術練習
7 月	全国総体	県リーグ・練習試合	戦術練習・体力強化
8 月		県リーグ・練習試合	戦術練習・体力強化
9 月		県リーグ・練習試合	基礎・戦術練習
1 0 月	選手権	県リーグ・練習試合	基礎・戦術練習
1 1 月	新人戦	練習試合	基礎・戦術練習
1 2 月		練習試合	基礎・戦術練習
1 月	全国選手権	練習試合	基礎・戦術・体力強化
2 月		練習試合	基礎・戦術・体力強化
3 月	中国新人大会	練習試合	基礎・戦術・体力強化

鳥取県立境高等学校（ソフトボール）部年間計画表			
部員数	男 人	女 13人	計 13人
顧問名	①青木	②畔上	
	③	④	⑤
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了18時30分
	休日	開始9時	終了12時
活動場所	校内グラウンド		
活動目標	①体力、精神力、人間性の向上		
	②県大会3位以上		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月	中国高校地区予選・県予選		通常練習
5 月	県高校総体		通常練習
6 月			通常練習
7 月			通常練習
8 月			通常練習
9 月	新人戦地区予選		通常練習
1 0 月	新人戦県予選		通常練習
1 1 月	ソフトボール研修大会		通常練習
1 2 月			通常練習
1 月			通常練習
2 月			通常練習
3 月			通常練習

鳥取県立境高等学校（テニス）部年間計画表			
部員数	男 8 人	女 8 人	計 1 6 人
顧問名	①檜垣	②池田	
	③内門	④	⑤
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了19時
	休日	開始9時	終了12時
活動場所	境中央テニスコート		
活動目標	①競技レベルの向上		
	②マナーやコミュニケーション能力を育てる		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月	西部地区予選 県選手権兼中国大会1 次予選		西部地区予選に 向けての練習
5 月	県高校総体		県高校総体に 向けての練習
6 月	中国高校テニス選手権 国体予選		中国大会に 向けての練習
7 月			新人戦に 向けての練習
8 月			新人戦に 向けての練習
9 月	新人戦西部地区予選		新人戦に 向けての練習
1 0 月	新人戦個人の部兼中国 新人テニス大会県予選		新人戦に 向けての練習
1 1 月	新人戦団体の部兼全国 選抜中国大会県予選 全国選抜高校テニス大会 中国地区大会(団体) 中国高校新人テニス大会 (個人)		新人戦に 向けての練習
1 2 月			来年度に向けての練習
1 月			来年度に向けての練習
2 月			来年度に向けての練習
3 月			来年度に向けての練習

鳥取県立境高等学校 ソフトテニス部年間計画表			
部員数	女子１６名　合計１６名		
顧問名	第１：小椋　崇喜　　第２　矢倉　恵巳		
活動日	月～土曜日		
休養日	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	境高校　テニスコート		
活動目標	①生徒が主体的に考えて、活動・試合ができる部活動		
	②中国大会　団体出場／全国大会　個人出場		
	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
４月	総体西部地区予選	国体予選・ルーセント	基礎練習・試合形式
５月	総体	日野クラブ杯	基礎練習・試合形式
６月		山陰選手権	試合形式
７月	中国大会	境市民大会	試合形式
８月		西島杯	試合形式
９月	新人戦西部予選		試合形式
１０月		県選手権	試合形式
１１月	新人戦	県選抜	インドア練習
１２月			試合形式
１月	中国高校新人	境市民大会	試合形式
２月			試合形式
３月			試合形式

鳥取県立境高等学校（男子バドミントン）部年間計画表

部員数	男 2 1 人	女 人	計 2 1 人
顧問名	①前島	②山下	
	③森川	④	⑤
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了19時
	休日	開始 9時	終了13時
活動場所	本校体育館・外部体育館		
活動目標	①技術・体力の向上		
	②生涯スポーツ意識の涵養		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月	県総体地区予選(中止)		技術指導・体作り
5 月	県総体		〃
6 月	中国大会（中止）		〃
7 月	全国大会		〃
8 月	〃		〃
9 月	国体		〃
1 0 月	新人戦地区予選		〃
1 1 月	新人戦県大会		〃
1 2 月	中国大会		〃
1 月			〃
2 月			〃
3 月			〃

鳥取県立境高等学校（女子バドミントン）部年間計画表

部員数	男 人	女 1 7 人	計 1 7 人
顧問名	①山下	②前島	
	③森川	④	⑤
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了18時半
	休日	開始9時	終了12時
活動場所	学校体育館		
活動目標	①文武両道		
	②インターハイ出場		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月			基本・ノック・ゲーム
5 月	総体予選・県総体		基本・ノック・ゲーム
6 月	中国選手権大会		基本・ノック・ゲーム
7 月		練習試合	基本・ノック・ゲーム
8 月	インターハイ		基本・ノック・ゲーム
9 月			基本・ノック・ゲーム
1 0 月	新人戦予選	練習試合	基本・ノック・ゲーム
1 1 月	県新人戦	練習試合	基本・ノック・ゲーム
1 2 月	中国選抜大会	練習試合	基本・ノック・ゲーム
1 月		練習試合	基本・ノック・ゲーム
2 月			基本・ノック・ゲーム
3 月		練習試合	基本・ノック・ゲーム

鳥取県立境高等学校 弓道部年間計画表

部員数	男 7人	女10人	計17人
顧問名	①河田 ②小川 ③山垣		
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16:00	終了18:30
	休日	開始 9:30	終了12:00
活動場所	校内弓道場		
活動目標	・ 弓道という武道を通じて技術と精神を鍛え、人間的成長を促す。		
	・ 生徒それぞれの個性を生かし、主体的に取り組める部活動運営。		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月			新入部員基礎練習 一般練習
5 月	県高校総体		一般練習
6 月		昇段審査	一般練習
7 月		境港弓道大会	一般練習
8 月	全国高校総体	県外校との練習試合	夏季強化練習
9 月			一般練習
1 0 月	県新人戦	西部地区強化大会	一般練習
1 1 月	中国新人大会	昇段審査	一般練習
1 2 月	全国選抜大会	県高校生弓道大会	一般練習
1 月		境総合高との対抗戦	冬季強化練習
2 月		昇段審査	冬季強化練習
3 月		西部地区弓道大会	一般練習

鳥取県立境高等学校（ヨット）部年間計画表			
部員数	男 2人	女 人	計 2人
顧問名	①城内	②加納	
	③	④	⑤
部活日	月・火・水・金・土曜日		
休養日	木・日曜日		
活動時間	平日	開始17時	終了19時
	休日	開始9時	終了12時
活動場所	境港公共マリーナ		
活動目標	①全国大会出場および入賞		
	②生涯スポーツとする		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4月			海上練習・陸上練習
5月	鳥取県総体		海上練習・陸上練習
6月	中国総体		海上練習・陸上練習
7月			海上練習・陸上練習
8月	インターハイ		海上練習・陸上練習
9月	国体		海上練習・陸上練習
10月			海上練習・陸上練習
11月	県新人戦		海上練習・陸上練習
12月			海上練習・陸上練習
1月			海上練習・陸上練習
2月			海上練習・陸上練習
3月	光ウィーク		海上練習・陸上練習

鳥取県立境高等学校（ボート）部年間計画表			
部員数	男 0 人	女 2 人	計 2 人
顧問名	①大丸 翔汰	②	
	③	④	⑤
部活日	水・金・土曜日		
休養日	月・火・木・日曜日		
活動時間	平日	開始18時	終了19時
	休日	開始 7 時	終了 9 時
活動場所	米子市錦海ボートコース（港山公園そば）		
活動目標	①心身の鍛練		
	②県大会出場		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月			水上または陸上トレーニング
5 月			水上または陸上トレーニング
6 月	高校総体		水上または陸上トレーニング
7 月			水上または陸上トレーニング
8 月			水上または陸上トレーニング
9 月			水上または陸上トレーニング
1 0 月	レガッタ（鳥取県大会）		水上または陸上トレーニング
1 1 月			水上または陸上トレーニング
1 2 月			水上または陸上トレーニング
1 月			水上または陸上トレーニング
2 月			水上または陸上トレーニング
3 月			水上または陸上トレーニング

鳥取県立境高等学校（柔道）部年間計画表			
部員数	男 2人	女 0人	計 2人
顧問名	①山本	②	
	③	④	⑤
部活日	月～金曜日		
休養日	土・日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了18時
	休日	開始 時	終了 時
活動場所	武道場		
活動目標	①課題を見つけ主体的に取り組む部活動		
	②基礎練習を積み技術を向上させる		

	公式戦等	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	県総体		県総体に向けての練習
6月			基礎トレーニング
7月			基礎トレーニング
8月			基礎トレーニング
9月			新人大会に向けての練習
10月	新人大会		新人大会に向けての練習
11月			選抜県予選に向けての練習
12月	選抜県予選		選抜県予選に向けての練習
1月			基礎トレーニング
2月			基礎トレーニング
3月			中国選手権予選に向けての練習

鳥取県立境高等学校（剣道）部年間計画表			
部員数	男 人	女 1 人	計 1 人
顧問名	①伊田 由紀美	②	
	③	④	⑤
部活日	月・火・木・金曜日		
休養日	水・土・日曜日		
活動時間	平日	開始 1 6 時	終了 1 8 時
	休日	開始 時	終了 時
活動場所	境高校 武道場		
活動目標	①技術を磨く。		
	②礼儀を学び、他者を大切にする精神を身につける。		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月	中国高等学校剣道選手権大会県予選		稽古
5 月	高校総体		稽古
6 月	中国高等学校剣道選手権大会		稽古
7 月		夏季審査会	稽古
8 月			稽古
9 月			稽古
1 0 月			稽古
1 1 月	新人戦		稽古
1 2 月			稽古
1 月			稽古
2 月		冬季審査会	稽古
3 月			稽古