

鳥取県立境高等学校陸上競技部年間計画表

部員数	男 1 2 人	女 1 6 人	計 2 8 人
顧問名	①湯浅	②小田原	
	③加納	④	⑤
部活日	月・火・水・金・土		
休養日	木・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	出雲、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
1 0 月	中国新人、国体	会長杯	専門練習
1 1 月		大山合宿	体力づくり
1 2 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 3 6 人	女 6 人	計 4 2 人
顧問名	①金谷	②足立	
	③花島	④野村	⑤穉山
部活日	火～日 シーズンオフは月～土		
休養日	月		
活動時間	平日	開始16時	終了18時
	休日	開始9時	終了15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	春季大会	平田・隠岐・大東・興譲館	実践練習
5 月		鳥取育英・鳥取西・広島新庄等	実践練習
6 月	中国大会 山陰大会	市立呉 関西 倉吉東等	実践練習
7 月	全国選手権予選	松江北	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 2 人	計 10 人
顧問名	① 本道	② 吉村	
	③	④	⑤
部活日	火、水、木、金、土		
休養日	日曜日または月曜日		
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	春季大会		春季大会に向けての練習
5 月	中国大会	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	中国大会	適宜	中国大会に向けての練習
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	春季大会に向けての練習

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11人	女3人	計14人
顧問名	①今村	②宮本	③手島
部活日	休養日以外		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時45分	終了18時30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		

	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)	通常練習・練習試合
9 月			通常練習・練習試合
10 月	ウインターカップ県予選		通常練習・練習試合
11 月			通常練習
12 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			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宮本	③今村
部活日	休養日以外		
休養日	土曜（または木曜）		
活動時間	平日	開始16時50分	終了18時40分
	休日	開始 9 時 13時	終了13時 17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 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)	GW強化試合（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・練習試合
2 月	中国新人戦		通常練習
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 (ハンドボール男子) 部年間計画表			
部員数	男 1 7 人	女 3 人	計 2 0 人
顧問名	①竹安	②伊達	
部活日	火・水・木・金・土・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	第一体育館		
活動目標	①全国大会ベスト8以上		
	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 23人	計 23人
顧問名	①森本泰夫	②八木春佳	
	外部 川本祥吾	④	⑤
部活日	月・火・木・金・土・日		
休養日	水／土・日のどちらか 週2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・学校外周		
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	県外練習試合	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		県外練習試合	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		県外練習試合	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		県外練習試合	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	県外練習試合	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 6 人	計 1 6 人
顧問名	①長谷川	②重親	
	③	④	⑤
部活日	月、火、水、木、金、土		
休養日	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 5 7 人	女 8 人	計 6 5 人
顧問名	①小椋	②山崎	
	③原	④福田	⑤
部活日	月～土		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了17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・体力強化
5 月	県総体	県リーグ・練習試合	基礎・戦術練習・体力強化
6 月	県総体・中国大会	県リーグ・練習試合	戦術練習
7 月	全国総体	県リーグ・練習試合	戦術練習
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	戦術練習・体力強化
1 0 月	鳥取県選手権	県リーグ・練習試合	戦術練習
1 1 月	新人戦	練習試合	戦術練習・体力強化
1 2 月		練習試合	戦術練習
1 月	全国選手権	練習試合	戦術練習
2 月		練習試合	基礎・戦術練習・体力強化
3 月	中国新人大会	練習試合	基礎・戦術練習・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 0人	女 21人	計 21人
顧問名	① 谷口	② 早川	
	③	④	⑤
部活日	月曜日～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	本校ソフトボール場		
活動目標	① 文武両道		
	② 県大会3位入賞		

	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23人	女7人	計30人
顧問名	①岩崎	②石賀	
	③内門	④	⑤
部活日	月、火、水、木、金、土		
休養日	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	男0人	女16人	計16人
顧問名	①安田 真希	②吉本 頌平	
	③	④	⑤
部活日	月、火、水、木、金、土		
休養日	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	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中国大会出場		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月			基礎練習・試合形式
5 月	総体西部地区予選・総体	日野クラブ杯	基礎練習・試合形式
6 月		山陰選手権	基礎練習・試合形式
7 月	中国大会		基礎練習・試合形式
8 月		西島杯	基礎練習・試合形式
9 月	新人戦西部地区予選		基礎練習・試合形式
1 0 月		県選手権	基礎練習・試合形式
1 1 月	新人戦	県選抜	基礎練習・試合形式
1 2 月			基礎練習・試合形式
1 月	中国高校新人		基礎練習・試合形式
2 月			基礎練習・試合形式
3 月			基礎練習・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 21人	女 2人	計 23人
顧問名	①浮田	②	
	③	④	⑤
部活日	毎週月曜から土曜		
休養日	日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了19時
	休日 (午前の場合)	開始 9時	終了12時
	休日 (午後の場合)	開始 13時	終了16時
活動場所	本校体育館・外部体育館		
活動目標	① 望ましい集団として成長する		
	② 応援される人間・集団として成長する		
	② 技術・体力の向上		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月	県総体地区予選		通常練習・練習試合
5 月	県総体		通常練習・練習試合
6 月	中国大会		通常練習・練習試合
7 月			通常練習・練習試合
8 月	全国大会		通常練習・練習試合
9 月	国体		通常練習・練習試合
10 月	新人戦地区予選		通常練習・練習試合
11 月	新人戦県大会		通常練習・練習試合
12 月	中国（選抜）大会		通常練習・練習試合
1 月			通常練習・練習試合
2 月			通常練習・練習試合
3 月	新人（選抜）大会		通常練習・練習試合

鳥取県立境高等学校（バド女）部年間計画表

部員数	男 人	女 2 4 人	計 2 4 人
顧問名	①山下	②浮田	
	③森川	④	⑤
部活日			
休養日	毎週日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了19時
	休日	開始8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	総体西部地区予選		基本・ノック・ゲーム
5 月	県高校総体	練習試合	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	1・2年生大会		基本・ノック・ゲーム
10 月	新人戦西部地区予選	練習試合	基本・ノック・ゲーム
11 月	県新人戦		基本・ノック・ゲーム
12 月	中国選抜大会	練習試合	基本・ノック・ゲーム
1 月			基本・ノック・ゲーム
2 月			基本・ノック・ゲーム
3 月	西部ダブルス大会	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14人	計21人
顧問名	小川貢司、山垣浩功、西坂亜希子		
部活日	月～土		
休養日	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。		

※原則として授業終了30分後までに道場、弓具の準備を終えること。

【主な活動内容】

月	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月	中国選手権県予選	西部地区強化大会	新入部員基礎練習 一般練習 予選に向けての練習
5 月	県高校総体	昇段審査（希望者）	一般練習、体配練習 総体に向けての練習
6 月	中国選手権大会	国体選考会	一般練習
7 月		境港弓道大会	一般練習
8 月	全国高校総体	西部地区強化大会	夏季強化練習
9 月			一般練習
1 0 月	中国新人・全国選抜 県予選	西部地区強化大会	一般練習 予選に向けての練習
1 1 月	中国新人大会	昇段審査（希望者）	一般練習、体配練習
1 2 月	全国選抜大会	ローソンカップ	一般練習
1 月		境総合高との対抗戦	一般練習
2 月		昇段審査（希望者）	一般練習
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 5人	女 2人	計 7人
顧問名	①城内	②門脇	
	③小椋た	④	⑤
部活日	月・火・水・金		
休養日	木・土・日		
活動時間	平日	開始17時	終了19時
	休日	開始 時	終了 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			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			海上練習・陸上練習

鳥取県立境高等学校（剣道）部年間計画表

部員数	男 人	女 2 人	計 2 人
顧問名	①伊田由紀美	②	
	③	④	⑤
部活日	毎週月曜日		
休養日	毎週水曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了17時半
	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			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			稽古
3 月			稽古