

鳥取県立境高等学校（陸上競技）部年間計画表

部員数	男23人	女14人	計37人
顧問名	①湯浅	②山本	
	③加納	④湊	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		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	県駅伝	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33人	女 5人	計38人
顧問名	①金谷	②花島	③田本
	④富田	⑤八木	⑥津村
部活日	月～土		
休養日	日		
活動時間	平日	開始16時	終了18時
	休日	開始10時	終了14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	八頭・高専・大東	実践練習
5月		羽衣国際・遼摩・高砂・広島新庄等	実践練習
6月	中国大会 山陰大会	市立呉・北条等	実践練習
7月	全国選手権予選	出雲西	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
10月	秋季中国大会予選等		実践練習
11月	秋季中国大会		実践練習
12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 1 4 人	女 5 人	計 1 9 人
顧問名	①吉村	②清水	
	③	④	⑤
部活日	月～土曜日		
休養日	日曜日（試合などあれば月曜日）		
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	境高校グラウンド		
活動目標	① 主体性の発揮		
	② 上位大会への進出		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月	春季大会	適宜	春季大会に向けた練習
5 月	中国大会	適宜	選手権大会に向けた練習
6 月		適宜	選手権大会に向けた練習
7 月	選手権大会	適宜	選手権大会に向けた練習
8 月	東中国大会	適宜	東中国大会に向けた練習
9 月		適宜	秋季大会に向けた練習
1 0 月	秋季大会	適宜	秋季大会に向けた練習
1 1 月	中国大会	適宜	中国大会に向けての練習
1 2 月			通常練習
1 月			通常練習
2 月			通常練習
3 月		適宜	春季大会に向けた練習

鳥取県立境高等学校（バスケットボール男子）部年間計画表

部員数	男 2 2 人	女 3 人	計 2 5 人
顧問名	①今村	②宮本	
	③手島	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18時
	休日	開始9時 開始13時	終了12時 終了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		

	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
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		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（バスケットボール女子）部年間計画表

部員数	男 0 人	女20人	計20人
顧問名	①手島	②今村	③宮本
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45分	終了18時35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 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)		通常練習・練習試合
6 月	中国選手権大会		通常練習・練習試合
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（三次）	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・練習試合
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（ハンドボール男子）部年間計画表

部員数	男 2 1 人	女 4 人	計 2 5 人
顧問名	①竹安	②雨河	
部活日	月・火・水・木・金・土		
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	インターハイ	本校合宿・県外合宿	インターハイに向けての練習
8 月	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	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
1 月		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 26人	計 26人
顧問名	①森本泰夫	②山内美佳	
	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	全国高校総体	県外練習試合	全国総体に向けて練習
8月		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	全国選抜県予選	県外練習試合	選抜中国予選に向けて練習
1月			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（バレーボール）部年間計画表

部員数	男 人	女 5 人	計 5 人
顧問名	①福田	②野口	
	③	④	⑤
部活日	火、水、木、金、土		
休養日	日、月		
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	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 55人	女 6人	計 61人
顧問名	①小椋	②伊達	
	③小村	④美柑	⑤
部活日	月～土		
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	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
10月	鳥取県選手権	県リーグ・練習試合	戦術練習
11月	新人戦	練習試合	戦術練習・体力強化
12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 1 6 人	計 1 6 人
顧問名	①藤岡	②森	
	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 1 6 時	終了 1 8 時
	休日	開始 9 時	終了 1 2 時
活動場所	本校ソフトボール場		
活動目標	①部活動を通じた人間教育		
	②中国大会出場		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月	中国大会 鳥取県予選		通常練習
5 月	中国大会 県総体		通常練習
6 月			通常練習
7 月	全国総体		通常練習
8 月			通常練習
9 月	新人大会 西部地区予選		通常練習
1 0 月	新人大会 鳥取県予選		通常練習
1 1 月	新人大会		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	全国選抜		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18人	女9人	計27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 人	女 1 2 人	計 1 2 人
顧問名	①木下	②小田原	
	③	④	⑤
部活日	月、火、木、金、土		
休養日	水、日		
活動時間	平日	開始 1 6 時	終了 1 8 時
	休日	開始 9 時	終了 1 2 時
活動場所	境高テニスコート		
活動目標	①助け合える仲間意識の向上		
	②県予選突破		

	公式戦等	練習試合・合宿等	練習内容
4 月			基礎練習・体力強化
5 月	県総体地区予選会、県総体		基礎練習・体力強化
6 月			基礎練習・体力強化
7 月			基礎練習・体力強化
8 月			基礎練習・体力強化
9 月	新人戦地区予選会		基礎練習・体力強化
1 0 月	新人戦県大会		基礎練習・体力強化
1 1 月			基礎練習・体力強化
1 2 月			基礎練習・体力強化
1 月			体力強化
2 月			体力強化
3 月			体力強化

鳥取県立境高等学校（バドミントン男子）部年間計画表

部員数	男 18人	女 2人	計 20人
顧問名	①本道	②酒井	
	③	④	⑤
部活日	毎週火曜から土曜		
休養日	月曜日、日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了18時30分
	休日 (午前の場合)	開始 8時30分	終了12時
	休日 (午後の場合)	開始 13時	終了16時30分
活動場所	本校体育館・外部体育館		
活動目標	① 文武両道		
	② 応援される人間・集団として成長する		

	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	県新人大会		基本・ノック・ゲーム
12 月		練習試合	基本・ノック・ゲーム
1 月	中国選抜大会		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（バドミントン女子）部年間計画表

部員数	男 人	女19人	計19人
顧問名	①山下	②本道	
	③森川	④酒井	⑤
部活日	月～土曜日		
休養日	毎週日曜日		
活動時間	平日	開始16時	終了18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		練習試合	基本・ノック・ゲーム
1月	中国選抜大会		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 1 6 人	女 2 2 人	計 3 8 人
顧問名	小川貢司、山垣浩功、藤井達代		
部活日	月～土		
休養日	日		
活動時間	平日	開始16:00	終了18:40
	休日	開始 8:30	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			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） 1 年生強化大会	一般練習、体配練習
1 2 月	全国選抜大会		一般練習
1 月			一般練習
2 月		1 年生強化大会	一般練習
3 月	西日本弓道大会		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0人	女2人	計2人
顧問名	①景山	②門脇	
	③安田真	④	⑤
部活日	月火水金		
休養日	木		
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	中国大会		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