

鳥取県立境高等学校（陸上）部年間計画表

部員数	男 24人	女 15人	計 39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	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	国スポ選手選考会		専門練習
8月	中国選手権、IH	大山合宿	専門練習
9月	県新人戦		専門練習
10月	中国新人、国スポ	会長杯	専門練習
11月	県駅伝		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50人	女 2人	計52人
顧問名	①金谷	②田本	③花島
	④山中	⑤安田朋	⑥津村
部活日	月～土		
休養日	日		
活動時間	平日	開始16時	終了19時
	休日 そのうち休憩 1時間	開始10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	鳥東・岡山商大附・徳島商	実践練習
5月		矢上・川之江・明德義塾	実践練習
6月	中国大会 山陰大会	岡山東商・浜田・岡山南	実践練習
7月	全国選手権予選	川之江・おかやま山陽	実践練習
8月	全国選手権 西部地区大会	平田・高松商	基本練習
9月	秋季中国大会予選	八頭・石見智翠館	実践練習
10月	秋季中国大会予選等	丸亀城西	実践練習
11月	秋季中国大会	広島盈進	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 20人	女 1人	計 21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
10月	秋季大会	適宜	秋季大会に向けた練習
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		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 21人	女 2人	計 23人
顧問名	①福山	②手島	③深田
	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 右①②のいずれか	①開始9時 ②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練習会	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	夏季練習会	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		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（ハンドボール男子）部年間計画表

部員数	男20人	女3人	計23人
顧問名	①竹安	②木下	
部活日	月・火・木・金・土		
休養日	水曜日、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
10月	国体	本校合宿・県外合宿	新人戦に向けての練習
11月	新人戦	本校合宿・県外合宿	全国選抜に向けての練習
12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 0人	女 19人	計 19人
顧問名	①柘植大征	②森本泰夫	
	外部 川本祥吾	④	⑤
部活日	月・水・木・金・土・日		
休養日	火／土・日のどちらか 週2日		
活動時間	平日	開始16時	終了18時30分
	休日	開始9・13時	終了13・17時
活動場所	第1体育館・トレーニングルーム		
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		県外練習試合	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0人	女9人	計9人
顧問名	①三谷	②廣江	
	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	総体予選		県総体に向けての練習
6月			選手権に向けての練習
7月			選手権に向けての練習
8月			選手権に向けての練習
9月			選手権に向けての練習
10月			選手権に向けての練習
11月	選手権地区予選、県予選		選手権に向けての練習
12月	新人戦地区予選		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			中国予選に向けての練習
3月			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 57人	女 3人	計 60人
顧問名	①住田	②河田	
	③村田	④美柑	
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	戦術練習
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		練習試合	戦術練習
12月	新人戦	練習試合	基礎・戦術練習・体力強化
1月	全国選手権・新人戦	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	戦術練習

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 2人	計 2人
顧問名	①藤岡	②藤原	
	③	④	⑤
部活日	毎週月・水～土曜日		
休養日	毎週火・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11時半
活動場所	境高校ソフトボール場		
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	研修大会	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
10月	新人大会 鳥取県予選		通常練習
11月	中国新人大会		通常練習
12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17人	女16人	計33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18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
10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
11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
12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4人	計4人
顧問名	①武田	②吉岡	
	③	④	⑤
部活日	月、火、木、金、土		
休養日	水、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	境高テニスコート		
活動目標	①切磋琢磨する仲間意識の向上		
	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
10月	新人戦県大会		基礎練習・体力強化
11月			基礎練習・体力強化
12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 12人	女 3人	計 15人
顧問名	①谷野	②安田真	
	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 0人	女11人	計11人
顧問名	①山下	②谷野	
	③安田	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 17人	女 21人	計 38人
顧問名	小川貢司/朝倉帆奈、西坂亜希子、藤井達代、長岡賢		
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） 国スポ選考会	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		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
10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
11月	中国新人大会	昇段審査（希望者）	一般練習、体配練習
12月	全国選抜大会		一般練習
1月		国スポ強化大会	一般練習
2月			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4人	女3人	計7人
顧問名	①景山	②小村	
	③小笠原	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