

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 陸上競技部年間活動計画

部員数	男子4名 女子9名 合計13名
顧問氏名	第1：清水 隆之 第2：國森 敬章 運動部活動指導員：赤穂 弘樹
活動日	月、火、水、金、土
休養日	木、日
活動時間	平日 2時間 土日 3時間（土日のいずれか） 週2日休養日
活動場所	グラウンド・布勢陸上競技場

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿等）	練習内容
4月	全山陰陸上競技大会		通常練習
5月	高校総体		通常練習
6月	中国高校		通常練習
7月	国民体育大会最終選考会		通常練習
8月	全国高校総体 中国五県対抗陸上競技大会		通常練習
9月	県高校新人陸上		通常練習
10月	国民体育大会 中国高校新人		通常練習
11月	県高校駅伝		鍛錬期
12月		中四国高体連合宿	鍛錬期
1月			鍛錬期
2月			鍛錬期
3月		中国高体連合宿	鍛錬期

備考 ※

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 男子バレーボール部年間活動計画

部員数	男子20名 女子3名 合計23名
顧問氏名	第1：山田真也 第2：梶川理恵 外部指導者：森本 一輝
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火・水・金 2～3時間 (休日) 土4時間 (8：30～12：30または12：30～16：30)
活動場所	大体育館

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を通して、学校全体の活性化に役立たせる。 ○バレーボールを通して、人間力を高めさせ、信頼される人間になる。
------	---

月	公式戦等	その他(練習試合、合宿等)	練習内容
4月	中国県予選	練習試合	基礎技術・トレーニング 実戦練習
5月	中国大会 県高校総体	ゴールデンウィーク合宿	県総体に向けての練習
6月		バレーボール教室	基礎練習・トレーニング 実戦練習
7月	全国高校総体	練習試合	基礎練習・トレーニング 実戦練習
8月		県外練習試合(夏季休業中)	基礎練習・トレーニング 実戦練習
9月			基礎練習・トレーニング 実戦練習
10月	東部地区大会	練習試合	春高バレー県予選に向けての練習
11月	春高バレー県予選	練習試合	基礎練習・トレーニング 実戦練習
12月	東部地区大会	冬季合宿(冬季休業中)	県新人戦に向けての練習
1月	春高バレー全国大会 県新人戦	練習試合	基礎練習・トレーニング 実戦練習
2月	中国新人大会	練習試合	基礎練習・トレーニング 実戦練習
3月		県外大会への参加	基礎練習・トレーニング 実戦練習

備考

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 女子バレーボール部年間活動計画

部員数	女子 17名
顧問氏名	第1：住田 泉 第2：脇本 正美 外部指導者：佐々木 純一
活動日	月、火、水、木、金、土または日
休養日	土または日
活動時間	(平日) 月・火・木・金 2～3時間 水 1時間 (休日) 土または日 4時間 (9:00～13:00または13:00～17:00)
活動場所	大体育館

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動とする。 ○部活動の充実を通して、学校全体の活性化に寄与する。 ○バレーボールを通して人間力を向上させ、信頼される人間になる。
------	---

月	公式戦等	その他(練習試合、合宿等)	練習内容
4月	中国県予選	練習試合	基礎技術・トレーニング 実戦練習
5月	中国大会 県高校総体	練習試合 県外遠征	県総体に向けての練習
6月		練習試合	基礎トレーニング 基礎技術練習
7月	全国高校総体	練習試合 県外遠征	基礎技術・トレーニング 実戦練習
8月		県外遠征 校内合宿	基礎技術・トレーニング 実戦練習
9月			基礎トレーニング 基礎技術練習
10月	東部地区大会	練習試合 県外遠征	春高バレー県予選に向 けての練習
11月	春高バレー県予選	練習試合	基礎技術・トレーニング 実戦練習
12月	東部地区大会	練習試合 県外遠征	県新人大会に向けての 練習
1月	春高バレー全国大会 県新人	練習試合	基礎技術・トレーニング 実戦練習
2月	中国新人		基礎トレーニング 基礎技術練習
3月		練習試合 県外遠征	中国予選に向けての練 習

備考

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 男子バスケットボール部年間活動計画

部員数	男子7名 女子5名 合計12名
顧問氏名	第1：米澤慎一郎 第2：木島 美紀
活動日	月、火、水、金、土
休養日	木、日
活動時間	(平日) 月・火・水・金 2～3時間 (休日) 土4時間 (9：00～13：00または13：00～17：00)
活動場所	大体育館

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を通して、学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4月		通常試合	基礎技術・トレーニング 実戦練習
5月	高校総体県予選	練習試合	県総体に向けての練習
6月	U18リーグ戦	通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
7月	U18リーグ戦	通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
8月	U18リーグ戦	東部地区強化練習会 (夏季休業中)	基礎練習・トレーニング 実戦練習
9月	U18リーグ戦	通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
10月	東部地区リーグ一次	通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
11月	WC県予選	通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
12月	東部地区リーグ二次	練習試合	新人戦に向けての練習
1月	県新人戦県予選	練習試合	基礎練習・トレーニング 実戦練習
2月		通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
3月		通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習

備考

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 女子バスケットボール部年間活動計画

部員数	女子 11 名 合計 11 名
顧問氏名	第 1：西村康広 第 2：濱橋吉恵 第 3：米澤慎一郎
活動日	月、水、木、金、土
休養日	火、日
活動時間	(平日) 月・水・木・金 1 時間半～2 時間 (休日) 土 3 時間 (9：00～12：00 または 13：00～16：00)
活動場所	大体育館

活動目標	○部活動の中で、それぞれが自分のできることを考え、積極的に参加する。 ○目標に向けて、自分たちの課題を考え、改善できるように努力する。 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4 月		通常試合	基礎技術・トレーニング 実戦練習
5 月	高校総体県予選	練習試合	県総体に向けての練習
6 月	U 18 リーグ戦	通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
7 月	U 18 リーグ戦	通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
8 月	U 18 リーグ戦	東部地区強化練習会 (夏季休業中)	基礎練習・トレーニング 実戦練習
9 月	U 18 リーグ戦	通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
10 月	東部地区リーグ一次	通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
11 月	WC 県予選	通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
12 月	東部地区リーグ二次	練習試合	新人戦に向けての練習
1 月	県新人戦県予選	練習試合	基礎練習・トレーニング 実戦練習
2 月		通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習
3 月		通常練習	基礎練習・トレーニング 実戦練習

備考
平日の練習日には朝練を行う (7 時 40 分～8 時 10 分)

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 男子ソフトテニス部年間活動計画

部員数	男子 10 名 女子 3 名 合計 13 名
顧問氏名	第 1：森 恭平 第 2：堀内 一秀
活動日	月、水、木、金、土または日
休養日	土または日、火
活動時間	(平日) 月・水・木・金・・・3 時間 (休日) 土または日・・・・・・4 時間 (9：00～13：00)
活動場所	駅側テニスコート

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4 月	県総体予選 国体予選		県総体予選に向けての練習
5 月	県高校総体	練習試合	県総体に向けての練習
6 月	国体最終予選	練習試合	中国大会に向けての練習
7 月	中国大会 全国高校総体	練習試合	全国高校総体に向けての練習
8 月	国体中国ブロック予選 東部地区選手権	練習試合	新人戦予選に向けての練習
9 月	新人戦予選	練習試合	国民体育大会に向けての練習
10 月	国民体育大会 県新人戦	練習試合	新人戦に向けての練習
11 月	県選抜予選		中国選抜予選に向けての練習
12 月		強化練習会	中国選抜予選に向けての練習
1 月	中国選抜予選	強化練習会	基礎技術練習 県高校インドアに向けての練習
2 月	県高校インドア		全国選抜大会に向けての練習
3 月	全国選抜大会	練習試合	全国選抜大会に向けての練習

備考	3 年生は、高校総体の結果を踏まえて、インターハイもしくは、国体まで活動を行う。
----	--

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 女子ソフトテニス部年間活動計画

部員数	女子 12 名 合計 12 名
顧問氏名	第 1：新 太郎 第 2：山本 隆 運動部活動指導員：池本正紀
活動日	月、水、木、金、土または日
休養日	火、土または日
活動時間	(平日) 月・水・木・金・・・2 時間 (休日) 土または日・・・・・・3 時間 (9：00～12：00)
活動場所	本校テニスコート

活動目標	○高い技術力を身につけることはもちろん、人間力・社会人基礎力を向上させ、生徒自らが主体的に取り組むことのできる部活動
------	--

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿等）	練習内容
4 月	国体 1 次予選 県高校総体予選(東部)	ルーセントカップ 高校シングルス	ブロック大会県予選会 に向けての練習
5 月	県高校総体	県外研修大会（滋賀）	県総体に向けての練習
6 月	山陰高校選手権 国体最終予選		中国大会に向けての練習
7 月	中国大会 全国高校総体		全国高校総体に向けて の練習
8 月	国体中国ブロック インターハイ		全国高校総体に向けて の練習
9 月	新人戦東部予選		国民体育大会に向けて の練習
10 月			新人戦に向けての練習
11 月	新人戦		ブロック新人大会に向 けての練習
12 月		東部強化練習会（冬季休業中）	基礎トレーニング 体幹トレーニング
1 月	中国選抜	東部強化練習会（冬季休業中）	基礎技術練習 県外大会に向けての練習
2 月	県高校インドア大会	東部強化練習会	全国選抜大会に向けて の練習
3 月	全国選抜大会		全国選抜大会に向けて の練習

備考
※年間通じて大会や練習会へ参加をする。インターハイなど上位大会への出場および入賞を目指し、練習に取り組む。

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 卓球部年間活動計画

部員数	男子 6 名 女子 8 名 合計 14 名
顧問氏名	第 1 : 澤田智宏 第 2 : 安治陽子
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・水・木・金・・・2 時間 火・・・1 時間 (休日) 土・・・・・・・・・・3 時間 (午前または午後)
活動場所	小体育館

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を学校生活の充実に役立たせる
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4 月	東部予選会 中国大会予選		予選会に向けての練習
5 月	県高校総体		県総体に向けての練習
6 月	中国高校選手権		中国大会に向けての練習
7 月	全国高校総体		総体・新人戦に向けての練習
8 月	全国高校総体		総体・新人戦に向けての練習
9 月			新人戦に向けての練習
10 月	国民体育大会 新人戦地区予選		新人戦に向けての練習
11 月	県新人戦		基礎技術練習
12 月	中国選抜		基礎トレーニング 体幹トレーニング
1 月			基礎技術練習 大会に向けての練習
2 月		高体連強化練習会 団体リーグ戦	大会に向けての練習
3 月	全国選抜大会		大会に向けての練習

備考

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 アーチェリー部年間活動計画

部員数	男子 1 名 女子 1 0 名 合計 1 1 名
顧問氏名	第 1 : 藤井真一 第 2 : 谷上絵里奈 運動部活動指導員 : 三谷広司
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火・水・木・金・・・3 時間 (休日) 土・・・・・・・4 時間 (8 : 3 0 ~ 1 2 : 3 0)
活動場所	アーチェリー場

活動目標	○生徒が技術の向上に向けて練習に主体的に取り組める。 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4 月	中国大会予選 春季県選手権		県総体予選に向けての練習
5 月	県高校総体		県総体に向けての練習
6 月	中国大会 国体 1 次予選		中国大会に向けての練習
7 月	国体 2 次予選		全国総体、新人戦等に向けての練習
8 月	全国高校総体 国体中国ブロック予選 県選手権		全国総体、新人戦等に向けての練習
9 月	秋季県選手権	公認記録会	新人戦に向けての練習
1 0 月	国民体育大会 県新人戦	公認記録会	新人戦に向けての練習
1 2 月	県室内選手権		基礎練習
1 月			基礎練習
2 月			基礎練習
3 月	全国選抜大会		基礎練習

備考

3 年生は、インターハイおよび国体まで活動を行う場合がある。
日曜日に大会等が実施された場合、翌日を休養日とする。

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 硬式野球部年間活動計画

部員数	男子 45 名 女子 2 名 合計 47 名
顧問氏名	第 1 : 長谷川 裕城 第 2 : 渡辺 達郎 第 3 : 山本 悟 休日のみ 外部指導者 : 植垣 崇久 外部指導者 : 蒔田 厳
活動日	火、水、木、金、土、日
休養日	月(シーズン中)、日(オフシーズン)
活動時間	(平日) 火・水・木・金・・・2 時間～3 時間 (休日) 土 (A 戦)・日 (B 戦)・・・4 時間 (A,B 分かれて分散活動) 練習試合等で長時間になる場合は 8:00～12:00、13:00～17:00 と 2 部制にする場合もある。
活動場所	鳥取商業高校野球場

活動目標	○将来の社会生活に必要な資質を備えた人間となるよう、人格ならびに人間性の育成を目的とする。 ○生徒が主体的に取り組める部活動を行い、充実した学校生活につながる取り組みをする。
------	--

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4 月	春季高校野球大会	練習試合(毎週土日)	春季大会に向けた練習
5 月	なし	練習試合(毎週土日)	夏季大会に向けた練習
6 月	春季中国地区高校野球大会 山陰高等学校野球大会	練習試合(毎週土日)	夏季大会に向けた練習
7 月	全国高校野球選手権鳥取大会	練習試合(毎週土日)	夏季大会に向けた練習
8 月	全国高校野球選手権	県外練習試合 (夏季休業中)	秋季大会に向けた練習
9 月	秋季高校野球大会	練習試合(毎週土日)	秋季大会に向けた練習
10 月	秋季中国地区高校野球大会	練習試合(毎週土日)	中国大会に向けた練習
11 月	秋季中国地区高校野球大会 明治神宮野球大会	練習試合(毎週土日)	中国大会に向けた練習
12 月	なし	なし	基礎技術練習 基礎体力トレーニング
1 月	なし	なし	基礎技術練習 基礎体力トレーニング
2 月	なし	なし	基礎技術練習 基礎体力トレーニング
3 月	なし	練習試合(毎週土日)	春季大会に向けた練習

備考

- シーズン 3 月～11 月、オフシーズン 12 月～2 月とする。
- 3 年生は夏の全国高等学校野球選手権大会が終了したら活動は引退となる (ただし、野球部員としては 3 月の卒業までの所属となる)。
- 定期考査期間中は練習は休みとし、学習時間を確保する (ただし、大会が近い場合は約 2 時間程度活動する)。
- 休養日は原則 1 日とするが、天候の状況により曜日が変更となることがある。
- 土日は分散活動とする (A 戦、B 戦に振り分ける)。
- 練習時間は全体練習は平日 2 時間～3 時間、休日は 4 時間とし、例えば練習試合等で長時間になる場合は 2 部制とし、生徒の負担とならぬよう、配慮に努める。

別紙2

鳥取県立鳥取商業高等学校 サッカー部年間活動計画

部員数	男子26名 女子3名（マネージャー） 合計29名
顧問氏名	第1：岩崎 将斗 第2：斎藤 昌一 外部指導者：景山 賢治 外部指導者：大下 智也
活動日	月、火、水、木、金、土または日
休養日	土または日
活動時間	（平日）月・水・金・・・2時間、火・・・1時間 （休日）土または日・・・4時間（9：00～13：00）
活動場所	グラウンド

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動とする。 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。 ○サッカーができる環境があることに感謝の気持ちをもって取り組む。
------	---

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿等）	練習内容
4月	わかとりリーグ 4月9日～10月10日		リーグ戦、県総体に向けての練習
5月	県高校総体	ゴールデンウィーク強化練習	県総体に向けての練習
6月	（中国大会）		（中国大会に向けての練習）
7月			（全国高校総体に向けての練習）
8月	（全国高校総体）	県外練習試合（夏季休業中） 強化練習（合宿）	リーグ戦に向けての練習
9月			リーグ戦、県高校選手権に向けての練習
10月	県高校選手権		県新人戦に向けての練習
11月	県新人戦		（中国新人戦に向けての練習）
12月		強化練習（冬季休業中）	基礎トレーニング 体幹トレーニング
1月			基礎トレーニング 体幹トレーニング
2月		県外大会への参加	基礎トレーニング 体幹トレーニング（中国新人戦大会に向けての練習）
3月	（中国新人戦）		基礎トレーニング 体幹トレーニング

備考

- ・高校サッカーのメインイベントである高校サッカー選手権大会出場を目指して、全部員で最後まで取り組んでいけるチーム作りを目標としていきたい。
- ・サッカー部の活動に主体的に取り組む中で、人間性豊かに成長していくことを目指すとともに社会に貢献できる人材の育成に努めていきたい。

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 ボート部年間活動計画

部員数	男子4名 女子8名 合計12名
顧問氏名	第1：松本 憲幸 第2：狩野 永治 第3：中村 篤人 外部指導者：森 章人
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火、水・木・金・・・3時間 (休日) 土・・・4時間
活動場所	湖山池ボートコース・艇庫 (冬季は学校も)

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動とする。 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。 ○ボートができる環境に感謝の気持ちをもって取り組み、用具を大切に扱う。
------	--

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4月	中国県予選	県強化合宿	基礎技術・トレーニング 実戦練習
5月	県高校総体		基礎技術・トレーニング 実戦練習
6月	中国大会	県強化合宿	基礎技術・トレーニング 実戦練習
7月	国体中国ブロック	県強化合宿	基礎技術・トレーニング 実戦練習
8月	(全国高校総体) 県スカル選手権	東部合宿	基礎技術・トレーニング 実戦練習
9月		県強化合宿	基礎技術・トレーニング 実戦練習
10月	国体 県新人戦		基礎技術・トレーニング 実戦練習
11月	(全国選抜中国地区予選会)		基礎技術・ フィジカルトレーニング
12月		県強化合宿	基礎技術・ フィジカルトレーニング
1月			基礎技術・ フィジカルトレーニング
2月		県強化合宿	基礎技術・ フィジカルトレーニング
3月	(全国高校選抜大会)	県強化合宿	基礎技術・トレーニング 実戦練習

備考

別紙 2

鳥取県立鳥取商業高等学校 バドミントン部年間活動計画

部員数	男子 8名 女子 18名 合計26名
顧問氏名	第1：石田 修一 第2：森本 京子
活動日	月、火、水、木、金、土または日
休養日	土または日
活動時間	(平日) 男子 月・火・水・金 2～3時間 木 1時間 女子 月・火・木・金 2～3時間 水 1時間 (休日) 土または日 4時間 (9:00～13:00または13:00～17:00)
活動場所	小体育館

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動とする。 ○バドミントンを通して人間力を向上させる。
------	---

月	公式戦等	その他 (練習試合、合宿等)	練習内容
4月	県高校総体予選	練習試合	基礎技術・トレーニング 実戦練習
5月	県高校総体	練習試合 県外遠征	県総体に向けての練習
6月	中国大会	練習試合	基礎トレーニング 基礎技術練習
7月	全国高校総体	練習試合 県外遠征	基礎技術・トレーニング 実戦練習
8月		練習試合	基礎技術・トレーニング 実戦練習
9月			基礎トレーニング 基礎技術練習
10月	新人戦東部予選会	練習試合	基礎技術・トレーニング 実戦練習
11月	県新人戦	練習試合	基礎技術・トレーニング 実戦練習
12月		練習試合 県外遠征	県新人大会に向けての練習
1月	1・2年生大会	練習試合	基礎技術・トレーニング 実戦練習
2月			基礎トレーニング 基礎技術練習
3月		練習試合 県外遠征	基礎技術・トレーニング 実戦練習

備考
