

別紙 2

鳥取県立米子東高等学校山岳部年間活動計画

部員数	男子 8名 女子 4名 合計 12名
顧問氏名	第1：井田 明人 第2：吉井 昌博 第3：勝部 美保子
活動日	月、火、水、金、土
休養日	木、日
活動時間	(平日) 月・火・水・金・・・2時間 (休日) 土・・・・・・・・・・2時間30分(9:30～12:00)
活動場所	勝田山

活動目標	○インターハイ入賞、中国大会3位入賞 ○目標を達成するためにより良い準備が出来る生き方を身につける。
------	---

月	公式戦等	その他(練習試合、合宿等)	練習内容
4月	新人戦	歓迎合宿	新入生に基礎を身につけさせる。
5月	県高校総体	総体踏査合宿	県総体に向けての練習
6月		全国高校総体踏査合宿	全国高校総体に向けての練習
7月		大山名所巡り 臨海合宿	全国高校総体に向けての練習
8月	全国高校総体	合同県外合宿	全国高校総体に向けての練習
9月	中国大会予選	中国大会踏査合宿	中国大会に向けての練習
10月	中国大会		中国大会に向けての練習
11月		次年度中国大会踏査合宿	次年度中国大会に向けての練習
12月		スキー合宿(冬季休業中)	歩行バランス、雪上トレーニング
1月		スキー合宿(冬季休業中)	歩行バランス、雪上トレーニング
2月	錬成登山大会		基礎・体幹トレーニング
3月		卒業合宿	基礎・体幹トレーニング

備考
