

## 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 10名 女子 7名 合計17名                                       |
| 顧問氏名 | 第1：井田 明人 第2：吉井 昌博 第3：野村 範子                               |
| 活動日  | 月、火、水、金、土                                                |
| 休養日  | 水、日                                                      |
| 活動時間 | (平日) 月・火・木・金・・・2時間<br>(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<br>○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(摩尼山)<br>26(土)                  | 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(大山)<br>24(土)～26(月)           | 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<br>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<br>(広島：恐羅漢山一帯)<br>5(火)～9(土) | 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(未定)<br>12(金)～14(日)          | 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(島根：三瓶山)<br>24(金)～26(日)        |                | 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 |                                    | 屋久島合宿(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  |                                    |                | 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 |
|----|