

## 別紙2

## 令和5年度 鳥取県立米子工業高等学校 山岳部年間活動計画

部員数	男7名 女子0名 合計7名
顧問氏名	坂田祐将：橋本隆宏：岩田顕作
活動日	月、火、木、金、土（日）
休養日	水、日
活動時間	（平日）月・火・木・金・・・1時間30分 （休日）土または日のどちらか（天候による）・・・4時間（9：00～13：00）
活動場所	中庭、校舎外階段、各山城

活動目的	○大自然に恵まれた場所で自分自身を見つめ直し心身を鍛える。 ○安全で楽しい登山を目指して知識や技術を身につける。
活動目標	○豊かな自然にふれあい、自然に対する畏敬の念と、自然を愛する心を涵養する。 ○常に安全を第一に考え、計画と準備の重要性を心がける。 ○心身を鍛え、生きる力を身につける。

月	公式戦等	その他（活動場所等）	練習内容
4月	県新人戦大会	氷ノ山、摩尼山	体力トレーニング、知識勉強
5月		氷ノ山、大山、等	体力トレーニング、読図、知識勉強、設営練習
6月	県高校総体(氷ノ山)	氷ノ山、大山、等	体力トレーニング
7月	登山に関わるボランティア等	氷ノ山、大山周辺	高所・体力トレーニング
8月	登山に関わるボランティア等	氷ノ山、大山周辺	計画書作成、高所・体力トレーニング
9月	中国高校登山大会県予選	氷ノ山、大山周辺	体力トレーニング
10月	中国高校登山大会	氷ノ山	体力トレーニング、読図、知識勉強、設営練習
11月		大山周辺、蒜山等、船通山等	体力トレーニング
12月			基礎トレーニング 体幹トレーニング
1月		大山、鏡ヶ成、毛無山等	体力トレーニング
2月	錬成登山大会	大山、鏡ヶ成、毛無山等	体力トレーニング
3月		大山、鏡ヶ成、毛無山等	体力トレーニング

備考	オフシーズン：12月上旬～1月上旬 山岳ボランティアは昨年度の参考、年度により異なる。 3年生の公式戦は県総体が最後となる。
----	----------------------------------------------------------------------