

令和7年度 鳥取県立米子南高等学校 ソフトボール部 年間活動計画

|      |                                                    |
|------|----------------------------------------------------|
| 部員数  | 3年生3名 2年生1名 1年生 名 計4名                              |
| 顧問氏名 | 第1：阿井 麻由佳 第2：景山 克彦 第3：竹内 等                         |
| 活動日  | 毎週、月、火、水、木、金、土曜日                                   |
| 休養日  | 毎週日曜日                                              |
| 活動時間 | (平日)原則：16時～18時位(大会前は練習内容等で変更になる場合もあります。)(休日)原則：日曜日 |
| 活動場所 | 本校ソフトボール場                                          |

|      |                                                     |
|------|-----------------------------------------------------|
| 活動目標 | 競技力向上に向けた活動に取り組むとともに、学業との両立や規則正しい生活を日々おくことを目標としている。 |
|------|-----------------------------------------------------|

| 月   | 公式戦等                | その他(練習試合、合宿等) | 練習内容                |
|-----|---------------------|---------------|---------------------|
| 4月  | 中国高校地区予選<br>中国高校県大会 | 他校との練習試合      | 基本練習、体力作りなど         |
| 5月  | 中国大会<br>県高校総体       | 他校との練習試合      | 基本練習、実践練習           |
| 6月  |                     | 他校との練習試合      | 基本練習、実践練習<br>体力作りなど |
| 7月  |                     | 他校との練習試合      | 基本練習、実践練習<br>体力作りなど |
| 8月  |                     | 他校との練習試合      | 基本練習、実践練習<br>体力作りなど |
| 9月  | 県高校新人戦地区予選          | 他校との練習試合      | 基本練習、実践練習           |
| 10月 | 県高校新人戦県大会           | 他校との練習試合      | 基本練習、実践練習           |
| 11月 | 中国新人大会              | 他校との練習試合      | 基本練習、実践練習           |
| 12月 |                     | 練習            | 基本練習、実践練習<br>体力作り   |
| 1月  |                     | 練習            | 基本練習、実践練習<br>体力作り   |
| 2月  |                     | 練習            | 基本練習、実践練習<br>体力作り   |
| 3月  |                     | 他校との練習試合      | 基本練習、実践練習<br>体力作り   |

|                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 備 考                                                                                                                                                                                                                                  |
| (生徒・保護者の皆様へ)<br>ソフトボールは屋外で行うハードなスポーツというイメージがありますが、近年は初心者も多く入部しています。最初はルールがわからなかったり、ボールを投げることが難しかったりしますが、地道に練習を重ねることで確実に上達し試合も楽しむことができます。他校との合同チームや合同練習もあり協調性や連帯感を養うこともできます。派手さはありませんが一生懸命に取り組むことの大切さを学べる部であると思います。ぜひ、入部して一緒に頑張りましょう！ |