

部活動シラバス

部 名		部 の 目 標										主 前 な 年 成 度 績 の		令和4年度 第73回中国高等学校ハンドボール選手権大会鳥取県予選会 3位 令和4年度 第73回中国高等学校ハンドボール選手権大会 出場 令和4年度 鳥取県高等学校新人戦ハンドボール競技大会 3位 令和4年度 第46回全国高等学校ハンドボール選抜大会鳥取県予選会 準優勝 令和4年度 第46回全国高等学校ハンドボール選抜大会中国地区予選会 出場										
ハンドボール部 (男子)		選手の意欲と主体的な取り組みを大切にし、頭を使って考える。走・跳・投のトレーニングに バランスよく取り組み、基礎体力と競技力の向上を図る。人としての成長を第一とし、文武併進 で勉学にも励み、品格あるチームを目指す。												部 費					費 用 ・ 用 途					
部 員 数	3月末現在(学年は新学年)										活 動 場 所	ハンドボールコート 第1体育館 (土日祝日等に外部の体育館 を使用することもある)					月別 (1,000 円)	年間 (1,2000 円)	約2,0000 円 : チームジャケット、大会記念Tシャツ代等 約20,000 円 : 遠征費 約4,000 円 : 選手登録料、大会参加料等 円 :					
	3年	男	11 名			2年	男	10 名																
		女	1 名				女	3 名																
		計	12 名				計	13 名																
(活 動 別 内 容)	月			火			水			木			金			土			日			祝日		
	16:00～18:00 練習			16:00～18:00 練習			16:00～18:00 練習			16:00～18:00 練習			16:00～18:00 練習			9:00～12:00 or 13:00～16:00 練習(試合日になることもある)			部活動休養日 ※練習日になることもある その場合休養日を変更する			9:00～12:00 or 13:00～16:00 練習(試合日になることもある) 3連休の最終日は休養日		
(自 主 練 習 等 を 含 む)	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	基本練習 2対2・3対3 チームオフENS		基本練習 2対2・3対3 チームオフENS		基本練習 パス・キャッチ強化 基礎体力強化		基本練習 パス・キャッチ強化 基礎体力強化		基本練習 速攻強化 基礎体力強化		基本練習 速攻強化 1対1強化		基本練習 シュート強化 1対1強化		基本練習 シュート強化 1対1強化		基本練習 ディフェンス強化 チームオフENS		基本練習 ディフェンス強化 チームオフENS		室内トレーニング 課題練習		課題練習	
(遠 征 ・ 合 宿 ・ そ の 費 用)			広島遠征																		山口遠征			
	中国選手権大会 県予選		中国選手権大会 県総体												県新人戦		全国選抜大会 県予選				全国選抜大会 中国地区予選			
学 校 行 事 予 定			中間考査 高校総体		期末考査		夏季休業 夏季休業 夏季休業 夏季休業		学校祭 中間考査				期末考査		冬季休業 冬季休業 大学入学共通テスト		三年自由登校 学年末考査				春季休業			
							盆 13～15								年末年始 30～1/3									