部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度成績の	
硬式野球部	「強く、正しく」をモットーに、甲子園出場を目指し、日々の練習に取り組んでいます。また、挨拶や礼儀、主体的に物事に取り組む、周囲の思いやり、忍耐力、真理への探究心を大切にし、日々の生活を通し成長することを目標としています。 野球経験の有無に関係なく全国レベルの技術力の習得を目指し、日々練習に取り組んでいます。		春季鳥取県高等学校野球大会　初戦敗退 第106回全国高等学校野球選手権鳥取大会　準々決勝敗退 秋季鳥取県高等学校野球大会　準々決勝敗退 21世紀枠鳥取県推薦校

部員数	選手31人　マネージャー2人　計33人	活動場所	硬式野球部専用グランド	顧問氏名	岩崎　浩、坂口健一 田中雄大、川下臣子

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	部活動休養日	夏期16:00～19:00 冬期16:00～18:30	夏期16:00～19:00 冬期16:00～18:30	夏期16:00～19:00 冬期16:00～18:30	夏期16:00～19:00 冬期16:00～18:30	【3月～11月の期間の多くは】 練習（8:00～12:00）および練習試合 【12月～2月の期間】 毎週日曜日は部活動休養日		

活動内容（月別）（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
	基礎体力トレーニング （1年） 基礎練習 実践練習 練習試合							基礎練習/技術練習 体力トレーニング				
	自主練習・自学自習（7:45～8:15）											

遠征・合宿												
出場予定の大会	●春季県大会 （鳥取市・倉吉市） 4月19日～29日		●春季中国大会 （岡山県） 5月31日～6月3日 ●山陰大会 米子市 6月7～8日	●選手権鳥取大会 （米子市） 7月12日～28日	●全国選手権大会 （阪神甲子園球場） 8月5日～＊18日間 ●秋季西部地区大会 8月上旬	●秋季県大会 （鳥取市・倉吉市） 9月13日～27日	●秋季中国大会 (山口県) 10月24日～11月2日 ●一年生大会 10月初旬					●春季西部地区 交流戦 3月中旬
学校行事予定	春季休業	高校総体	中間考査　期末考査	夏季休業	夏季休業　夏季休業　夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 25～1/3	冬季休業　共通テスト	三年自由登校　学年末考査	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度成績の	令和4年度全国高等学校軟式野球選手権鳥取大会　代表決定戦敗退 令和4年度秋季鳥取県高等学校軟式野球大会　準優勝 第32回秋季中国地区高等学校軟式野球大会出場
軟式野球部	「全国大会出場」を目標とし、効率的・効果的な練習を行う。練習の目的を選手個人がよく理解し、自主的な活動への取り組みができるチームとしたい。また、学業との両立を図るため、活動時間とオフの切り替えができることも併せて目指していく。		

部員数	選手16人　マネージャー2人　計18人	活動場所	米子西高校グランド その他西部地区の野球場 （練習試合時に利用）	顧問氏名	門脇　亮一、福田　将士

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	16:00～18:00 米子西高グランド 全体練習	16:00～18:00 米子西高グランド 全体練習	オフ	16:00～18:00 米子西高グランド 全体練習	16:00～18:00 米子西高グランド 全体練習	9:00～12:00 米子西高グラウンド 全体練習または練習試合	原則部活動休養日 ただし練習試合等が入ることもある （その場合、月曜が部活動休養日）	9:00～12:00 米子西高グラウンド 全体練習または練習試合

活動内容（月別）（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
	・基礎練習 ・実戦練習 ・練習試合	・基礎練習 ・実戦練習 ・練習試合	・基礎練習 ・実戦練習 ・練習試合	・基礎練習 ・実戦練習 ・練習試合	・基礎練習 ・実戦練習 ・練習試合	・基礎練習 ・実戦練習 ・練習試合	・基礎練習 ・実戦練習 ・練習試合	・基礎練習 ・実戦練習 ・練習試合	トレーニング 基礎練習	トレーニング 基礎練習	トレーニング 基礎練習	・基礎練習 ・実戦練習 ・練習試合
遠征・合宿		県内・県外遠征	県内・県外遠征			県外遠征						
出場予定の大会	春季県大会	春季中国大会 ※1		選手権鳥取大会	選手権東中国大会 ※1 全国選手権大会 ※2		秋季県大会	秋季中国大会 ※1				
学校行事予定		高校総体 中間考査	期末考査	夏季休業	夏季休業 夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	冬季休業 共通テスト	三年自由登校 学年末考査	春季休業

注：※1は県予選の優勝チームが出場、※2は東中国大会の優勝チームが出場

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	前年度の主な成績	
サッカー部	健全な人格の形成・人間力の向上 県大会ベスト4以上進出（上位大会への出場権獲得）・リーグ昇格		令和6年度　高校総体　ベスト8 全国高校サッカー選手権県予選　ベスト8 2023　高円宮杯わかとりU－18リーグ　2部リーグ 県新人戦　2回戦敗退

部員数	選手39人（男子31人　女子8人）　マネージャー　2人　計41人	活動場所	米子西高グラウンド	顧問氏名	永林　昭、安田　一将、原　賢太郎

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	放課後　グラウンド 16:00～18:15 通常練習	放課後　グラウンド 16:00～18:15 通常練習	放課後　グラウンド 16:00～18:15 通常練習	放課後　グラウンド 16:00～18:15 通常練習	放課後　グラウンド 16:00～18:15 通常練習	リーグ戦・練習試合・練習・休養のいずれか ※原則土日どちらかは休養日とするが、 両日ともリーグ戦・練習試合等が入った時は、 翌週月曜を休養日とする		リーグ戦・練習試合・練習・休養のいずれか

活動内容（月別）（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
	基礎技術の習得・向上											
	個人戦術の習得・向上											
	チーム戦術の理解・徹底											
	ゲームでの課題の改善									個別・ポジション別課題の改善		
	スピード・フットワーク・サーキットトレーニング			有酸素運動強化・スピード持久力強化		スピード・フットワーク・サーキットトレーニング				有酸素運動強化・スピード持久力強化		
	体幹強化								筋力アップ			

遠征・合宿					夏期遠征							
出場予定の大会		県高校総体	中国大会				全国高校サッカー選手権県予選	県新人大会	全国高校サッカー選手権大会			中国新人大会
	高円宮杯　わかとりリーグU－18（4～11月）											
学校行事予定		高校総体	中間考査 期末考査		夏季休業	夏季休業 盆 13～15	学校祭 中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	冬季休業 共通テスト	三年自由登校 学年末考査	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	前年度の主な成績	
.テニス部 （男子）	全国高校総体出場を目標に、毎日の練習・ランニング・ウエイトトレーニングに取り組んでいく。経験者（中学から硬式テニスをしている人）が少ないので、テニス経験が無い人でも、練習次第で県大会の上位に入ることも可能である。勝つことを最大の目標とするのではなく、部員一人一人の体力的・精神的な成長を第一の目標とする。また、部活動に打ち込みながらも学習活動には十分に取り組み、自ら目標とする国公立大学等への進学を実現するために、部員全体で勉強する雰囲気をつくる。毎年卒業生が国公立大学への進学を果たしている。		鳥取県高校新人戦　団体3位 鳥取県高校新人戦　シングルスベスト16 1名 ，ダブルスベスト8 1組　中国大会出場

部員数	選手24人　マネージャー2人　計26人	活動場所	学校　テニスコート・校舎内廊下階段 ウエイトトレーニング場 東山テニスコート 市民体育館・東山体育館・湊山体育館	顧問氏名	吉村　真輝、桑田　瑞貴

（活動内容（週別））	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	16:00～18:30 テニスコートor東山 基本練習・ランニング	16:00～18:30 テニスコートor東山 基本練習・ランニング	16:00～18:30 テニスコートor東山 基本練習・ランニング	16:00～18:30 テニスコートor東山 基本練習・ランニング	16:00～18:30 テニスコートor東山 基本練習・ランニング	＊原則　土日どちらかは部活動休養日 午前の時　9:00～12:00 午後の時　13:00～16:00 ＊天候・季節により変更あり　（月別の日程表を配布）		午前の時　9:00～12:00 午後の時 13:00～16:00 ＊天候・季節により変更あり （月別の日程表を配布）

（自主練習等を含む）活動内容（月別）	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	総体に向けての仕上げ		基礎練習			選抜に向けての実践練習			基礎練習（フォーム・体力づくり）			春の大会に向けて実践練習
遠征・合宿					夏合宿（男女合同）							
出場予定の大会		選手権本戦 選手権地区予選	県高校総体	中国ジュニア県予選	中国高校テニス選手権 国体県予選		新人戦地区予選	新人戦（個人の部）	全国選抜中国予選 新人戦（団体の部）	米子室内選手権		
学校行事予定			中間考査	期末考査	夏季休業	夏季休業 夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	大学共通テスト 冬季休業	三年自由登校 学年末考査	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	前年度の主な成績	
テニス部 （女子）	・団体では県大会で優勝し、全国大会出場を目標とする。個人では中国大会出場をめざす。 ・テニスを楽しむとともに、高い目標を掲げ、練習や試合に臨む中で、精神的な成長をめざす。 ・挨拶・時間厳守・後始末の徹底。 ・仲間の大切さや切磋琢磨することを学ぶ。また、礼儀や感謝の気持ちを身につける。		・4月 県選手権　ダブルス 優勝　シングルス 優勝 ・5月 県総体　団体 第2位(中国大会出場)　シングルス 第2位(全国大会出場)、ダブルス 優勝(全国大会出場) ・10月 県新人戦　シングルス 優勝（中国大会第5位・3月全国選抜出場)、ダブルス 第2位（中国大会第5位）

部員数	選手30人　計30人	活動場所	本校テニスコート 東山テニスコート（週2回程度） 冬季：米子地区体育館（週1回程度）	顧問氏名	田中　賢、桑田　瑞貴

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝祭日
	15:50～18:30 テニスコート・体育館 基本練習	15:50～18:30 テニスコート・体育館 基本練習	15:50～18:30 テニスコート・体育館 基本練習	15:50～18:30 テニスコート・体育館 基本練習	15:50～18:30 テニスコート・体育館 基本練習	午前の場合 9:00～12:00 午後の場合 14:00～17:00 テニスコート・体育館等 校内外練習試合等	原則　休養日	午前の場合 9:00～12:00 午後の場合 14:00～17:00 テニスコート・体育館等 校内外練習試合等

活動内容（月別）（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
	県総体に向けての仕上げ		基礎練習（フォーム・体力づくり）　部内戦			選抜予選に向けての実践練習			基礎練習（フォーム・体力づくり）			春に向けて実践練習
遠征・合宿												
出場予定の大会		選手権本戦 選手権地区予選		国体県予選 中国高校テニス選手権 中国ジュニア県予選	夏季休業 夏季休業 夏季休業 盆 13～15	新人戦地区予選 学校祭	新人戦（個人の部）	全国選抜中国予選 新人戦（団体の部）	冬季休業 年末年始 29～1/3	米子室内選手権 冬季休業		
学校行事予定			県高校総体 ①中間考査	①期末考査	夏季休業	②中間考査		②期末考査			学年末考査	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度の成績	
ソフトテニス部 （男子）	上位大会進出を目指し技量を高めるだけでなく、練習を通し「心・技・体」と「志」を兼ね備えた人格の完成を目指す。 中学校から戦績を持っている選手は、さらなる高い技術を取得し、高校から始める選手については、チーム全体として支援し、レベルアップに努める。		中国大会　個人戦2ペア出場 中国新人大会　団体出場 県高校新人戦　団体3位　個人戦5位 県高校選抜　団体4位

部員数	選手10人　マネージャー2人　計12人	活動場所	本校テニスコート 冬季期間中は、地区・市民体育館での練習を随時行う。	顧問氏名	高田　陽一、牧　はるか、音田　久子

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	15:50～18:50 本校テニスコート チーム練習	15:50～18:50 本校テニスコート チーム練習	15:50～18:50 本校テニスコート チーム練習	15:50～18:50 本校テニスコート チーム練習	15:50～18:50 本校テニスコート チーム練習	9:00～13:00 本校テニスコート チーム練習	部活動休養日	9:00～13:00 本校テニスコート チーム練習

活動内容（月別）（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
	初旬は、基礎練習 中旬は、実践練習による試合形式 下旬は、大会を意識した練習 ほぼ毎週末に大会あり	総体地区予選から課題をみつけ克服していく練習を行う 下旬は、総体へ向けての試合戦略を意識した練習	総体から課題を見つけ克服していく練習	実践を意識した総合練習	基本練習 上旬：ストローク中心 中旬：各プレイヤー中心 下旬：ペア練習	初旬は、実践練習による試合形式 中旬は、大会を意識した練習 下旬は、地区予選から課題を見つけ克服していく練習	実践を意識した総合練習	室内練習に移行 初旬は、室内を意識した練習 中旬は、大会を意識した練習 下旬は、大会から課題を見つけ克服していく練習	実践を意識した総合練習	初旬は、実践練習による試合形式 中旬は、大会を意識した練習	基本にもどり、次年度への体力を作る 乱打、各プレイヤーの練習	上旬は、基本練習を中心 中旬は、ペア練習を中心 下旬は、大会を意識した練習
遠征・合宿	・ルーセントカップ(松江) ・国スポ1次予選シングルス（倉吉） ・国スポ1次予選ダブルス（鳥取）		・山陰選手権（松江） ・国体最終選考		・真田杯 ・STEP2(米子)						・県高校インドア（鳥取） ・強化練習会(鳥取)	
出場予定大会（高体連関連）	・県総体地区予選 (米子)	・県総体（鳥取）		・中国大会 県総体 個人24位内 団体4位内	・全国高校総体 県総体 個人6位内 団体優勝	・県新人戦地区予選(米子)	・県新人戦（米子）	・県高校選抜（鳥取） 参加資格: 県新人戦 団体ベスト4		・中国選抜(福山) 県選抜1・2位 ・中国新人(福山) 県選抜3・4位		
学校行事予定		高校総体 中間考査	期末考査	夏季休業	夏季休業 夏季休業 盆 13～17	学校祭 中間考査		期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/5	冬季休業 センター試験	三年自由登校 学年末考査	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度成績の	
ソフトテニス部 （女子）	上位大会進出を目指し技量を高めるだけでなく、練習を通し「心・技・体」と「志」を兼ね備えた人格の完成を目指す。 中学校から戦績を持っている選手は、さらなる高い技術を取得し、高校から始める選手については、チーム全体として支援し、レベルアップに努める。		中国大会(個人)出場

部員数	選手6人　マネージャー1人　計7人	活動場所	本校テニスコート 冬季期間中は、地区・市民体育館での練習を随時行う。	顧問氏名	高田　陽一、牧　はるか、音田　久子

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	15:50～18:50 本校テニスコート チーム練習	15:50～18:50 本校テニスコート チーム練習	15:50～18:50 本校テニスコート チーム練習	15:50～18:50 本校テニスコート チーム練習	15:50～18:50 本校テニスコート チーム練習	9:00～13:00 本校テニスコート チーム練習	部活動休養日	9:00～13:00 本校テニスコート チーム練習

（自主練習等を含む）活動内容（月別）	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	初旬は、基礎練習 中旬は、実践練習による試合形式 下旬は、大会を意識した練習 ほぼ毎週末に大会あり	総体地区予選から課題をみつけ克服していく練習を行う 下旬は、総体へ向けての試合戦略を意識した練習	総体から課題を見つけ克服していく練習	実践を意識した総合練習	基本練習 上旬：ストローク中心 中旬：各プレイヤー中心 下旬：ペア練習	初旬は、実践練習による試合形式 中旬は、大会を意識した練習 下旬は、地区予選から課題を見つけ克服していく練習	実践を意識した総合練習	室内練習に移行 初旬は、室内を意識した練習 中旬は、大会を意識した練習 下旬は、大会から課題を見つけ克服していく練習	実践を意識した総合練習	初旬は、実践練習による試合形式 中旬は、大会を意識した練習	基本にもどり、次年度への体力を作る 乱打、各プレイヤーの練習	上旬は、基本練習を中心 中旬は、ペア練習を中心 下旬は、大会を意識した練習
遠征・合宿	・ルーセントカップ(松江) ・国スポ1次予選シングルス（倉吉） ・国スポ1次予選ダブルス（鳥取）		・山陰選手権（松江） ・国スポ最終選考		・真田杯 ・STEP2(米子)						・県高校インドア（鳥取） ・強化練習会(鳥取)	
出場予定大会（高体連関連）	・県総体地区予選 (米子)	・県総体（鳥取）		・中国大会 県総体 個人24位内 団体4位内	・全国高校総体 県総体 個人6位内 団体優勝	・県新人戦地区予選(米子)	・県新人戦（米子）	・県高校選抜（鳥取） 参加資格: 県新人戦 団体ベスト4		・中国選抜(福山) 県選抜1・2位 ・中国新人(福山) 県選抜3・4位		
学校行事予定		高校総体 中間考査	期末考査	夏季休業	夏季休業 夏季休業 盆 13～17	学校祭 中間考査		期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/5	冬季休業 センター試験	三年自由登校 学年末考査	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度の成績	鳥取県高校総体　ベスト8 ウィンターカップ県予選　1回戦敗退 県高校新人戦西部地区予選会　第6位 県高校新人戦　ベスト16
バスケットボール部 （男子）	県大会上位成績の目標を達成するために、「成果を挙げるための頑張り方」を意識した練習を行う。技術的には、「創意工夫」を重視する。また、物事のけじめ・マナーなど、部活動を通して学び、「周囲から信頼される人間」になっていくことをめざす。		

部員数	選手31人　計31人	活動場所	第2体育館 （第1体育館）	顧問氏名	東　維央里、細田　真由美

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	16:00～18:00 第1体育館/トレーニング 土日に休みが取れなかった場合は休養日	16:00～19:00 第2体育館 チーム練習	16:00～19:00 第2体育館（または第1体育館） チーム練習、基礎練習	16:00～18:00 第1体育館（または第2体育館） チーム練習、シューティング	16:00～19:00 第2体育館 チーム練習	原則　いずれかは部活動休養日 9:00～13:00 or　13:00～17:00 第2体育館/チーム練習		9:00～13:00 or　13:00～17:00 第2体育館 チーム練習

活動内容（月別）（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
	状況に対応したプレイの確認と実戦的練習による総合化		ファンダメンタルの習得 シュートフォームの確立 シュート率の向上			チームディフェンスの習得 アーリーオフェンスの強化			チームディフェンスの強化		ファンダメンタルの強化 シュート率の向上 基礎体力の向上	
	基礎体力トレーニング（1年） 競技力向上のためのファンダメンタル（2・3年）		体幹機能を中心とした基礎体力トレーニング									
遠征・合宿												
出場予定の大会		高校総体（倉吉市） 18日(日) 24日(土)～26日(月)	中国高校選手権 ※1 13日(金)～15日(日)	U18リーグ戦（バスケットボール協会主催）	全国総体 ※2	ウインターカップ県予選（鳥取市）	10月31日(金)～11月3日(月)		ウインターカップ ※3 西部地区新人 6・7日 13・14日 （土・日）	県新人（米子市） 9日(金)～12日(月)	中国新人 ※4	
学校行事予定			中間考査	期末考査	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 大学共通テスト	三年自由登校 学年末考査	春季休業

注：※1は県総体の上位4チームが出場、※2は県総体の優勝チームが出場、※3はウインターカップ県予選と中国高校選手権の優勝チームが出場、※4は県予選の上位3チームが出場。

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	前年度の主な成績	
バスケットボール部 （女子）	「西部地区新人戦優勝・中国大会出場」の目標を達成するために、「集中・継続・徹底」した練習を行う。特に、他校に比べて劣る練習環境のハンデを克服するために、「自主性」や「創意工夫」を重視してオリジナルバスケットボールの構築を追求する。また、文武併進の生活態度は無論のこと、清掃活動なども積極的に行うことで、地域で愛されるチームを目指す。		県高校総体　2回戦進出 全国高校選抜優勝大会県予選会　1回戦敗退 県高等学校新人バスケットボール大会西部地区予選会第5位 県高等学校バスケットボール新人大会　2回戦敗退

部員数	選手10人　マネージャー1人　計11人	活動場所	第2体育館 （第1体育館）	顧問氏名	村上　忠祐、細田　真由美

（活動内容（週別））	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	16:00～18:30 第2体育館 チーム練習	16:00～18:30 第2体育館 チーム練習	16:00～18:30 第2体育館 チーム練習	16:00～17:00 第1体育館 トレーニング及び校内清掃活動	16:00～18:30 第2体育館 チーム練習	土曜日か日曜日のどちらかが部活動休養日 9:00～13:00 or 13:00～17:00 第2体育館 チーム練習		9:00～13:00 or 13:00～17:00 第2体育館 チーム練習

（自主練習等を含む）活動内容（月別）	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	状況に対応したプレイの確認と実戦的練習による総合化		ファンダメンタルの習得		チームオフェンス、チームディフェンスの基礎理解	マンツーマンオフェンスの習熟	様々なオフェンスの習熟		マンツーマンディフェンスの習熟	ゾーンディフェンスの習熟		様々なディフェンスの攻防と速攻の習熟
	基礎体力トレーニング（1年） 故障防止トレーニング（2・3年）		体幹機能を中心とした基礎体力トレーニング			競技力向上を目指した部位別体力トレーニング			インナーマッスルの強化とラダートレーニング			サーキットトレーニング
	原則として毎朝（火～金曜日）7:00～8:00は自主練習（シューティング、トレーニングなど）											

遠征・合宿		大山練習会			大山練習会							松江招待
出場予定の大会		県総体（中部） 18 24 26	中国選手権　※1	全国総体　※2	リーグ戦			全国選抜県予選（東部） 10/31 11/3	全国選抜　※3 西部地区新人	県新人（西部） 9 12	中国新人　※4	
学校行事予定	実力テスト①	高校総体	期末考査	夏季休業	夏季休業 夏季休業 盆 13～15 実力テスト②	学校祭	中間考査		期末考査	冬季休業 年末年始 30～1/1	冬季休業 実力テスト③ 共通テスト	三年自由登校 学年末考査 春季休業

注：※1・※4は県予選の上位3チームが出場、※2・※3は県予選の優勝チームが出場。

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度の成績	
バレーボール部 （男子）	「古豪復活、全国出場」という目標に向かって、チーム全員が勝利に向かって練習を行います。 米子西高校バレーボール部男子は、「誰からも尊敬され、強くてカッコイイチーム」をモットーに、社会に貢献できる人格形成の育成を最大の目的とし、バレーボールだけでなく、様々な体験や実践を通し、一生に一度しかない高校3年間をかけがえのないものとし、なりたい自分になることを目指す。		中国大会予選初戦敗退 総体県予選初戦敗退 全国選手権県予選初戦敗退 県新人戦ベスト8

部員数	選手9人　マネージャー5人　計14人	活動場所	第一体育館、 第二体育館、 湊山体育館　など	顧問氏名	桑名　伸一郎、米江　穀典

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	部活動休養日	16:00～18:00 第1体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習	16:00～19:00 第1体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習	16:00～18:00 第2体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習	16:00～19:00 第1体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習	9:00～13:00 第1体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習	部活動休養日 大会・遠征などで休めない場合は平日に振り替え	9:00～13:00 第1体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習

活動内容（月別）（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
	チーム力の向上 ゲーム中心の練習 チームとしての熟成		組織としての熟成 基本的動作の理解・実践			基本的動作の実践 組織プレーの理解・実践				組織理解と相互理解	オフシーズン	組織プレーの錬成
	基礎体力トレーニング・体幹トレーニング・基本動作の習得と確認											
	チームワークの確立											

遠征・合宿	・合宿/米西	・高知遠征				・福井遠征			・香川遠征	・合宿/米西		・高知遠征 ・合宿/米西

※昨年度のものです。

出場予定の大会	西部地区予選 中国高校県予選	中国大会 県総体予選			インターハイ		西部地区大会	全国選手権大会 県予選	西部地区新人戦	全国選手権大会 県新人戦	中国新人大会	

学校行事予定			中間考査 期末考査 高校総体	夏季休業	夏季休業 夏季休業 盆 13～15	中間考査 学校祭		期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	共通テスト 冬季休業	学年末考査 三年自由登校	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度の成績
バレーボール部（女子）	インドアでは全国大会出場、ビーチでは全国制覇を目標に掲げ、全員バレーをモットーに活動に取り組み、不屈の精神と積極性・自主性を練習で養う。 選手一人ひとりの持ち味を生かし、チームに貢献することで、技術の向上だけではなく、人としての成長を目指す。地域との交流や社会貢献をし、応援されるチームを作る。	・R6中国大会県予選　ベスト8 ・R6高校総体　ベスト8　・R6春高県予選　ベスト8 ・ビーチバレー、佐賀島国体3位 ・鳥取県優秀選手賞2名選出 ・知事表彰2名受賞　・県スポーツ協会敢闘賞2名受賞

部員数	選手14人　マネージャー1人　計15人	活動場所	第1体育館、第2体育館、市内体育館	顧問氏名	植松　匠、米江　穀典

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	16:00～19:00 第2体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習	16:00～19:00 第1体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習	16:00～19:00 第1体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習	16:00～19:00 第2体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習	16:00～19:00 第1体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習	9:00～13:00 or 13:00～17:00 第2体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習	部活動休養日 大会・合宿などで休めない場合は平日に振り替え	9:00～13:00 or 13:00～17:00 第2体育館 トレーニング、基礎練習、総合練習

活動内容（月別）（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
	組織としての熟成 状況把握と応用的なプレーの実践		基本的動作の理解・実践 バレーボールへの理解を深める				基本的動作の実践・応用 組織プレーの理解・実践			組織理解と相互理解	組織プレーの錬成 応用的なプレーの理解・実践 個人技術の錬成	
	ビーチバレー											
	基礎体力トレーニング・体幹トレーニング・ウェイトトレーニングなど。基本動作の習得と確認											

遠征・合宿		山口合宿				広島合宿			岡山合宿			徳島合宿
出場予定の大会	中国高校地区予選 中国高校県予選	県総体 中国大会	マドンナカップ県予選（ビーチバレー） 国体予選（ビーチバレー）	国体ブロック予選（ビーチバレー） インターハイ（岡山）	マドンナカップ全国大会（ビーチバレー愛媛） ミニ国体（インドア）	ピオーネカップ（広島） 国体（ビーチ）	春高地区予選	春高県予選	県新人戦地区予選	春高全国大会 新人戦県大会	中国新人大会	
学校行事予定	入学式・始業式	高校総体	中間考査 期末考査	夏季休業	夏季休業 夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	冬季休業 共通テスト	学年末考査	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	前年度の主な成績	特筆すべき事柄はなし
卓球部	中国大会出場を目標に日々練習をしています。個人戦での出場だけでなく、団体戦での出場を目指しているので、学校での練習を重視しています。技術のレベルの向上にとどまることなく、一流の選手として挨拶や礼儀などを身につけることも目指しています。		

部員数	選手12人（男子11人　女子1人）　計12人	活動場所	第2体育館の卓球場	顧問氏名	岩崎　美子、深田　卓也、（部活動指導員）

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	16:00～18:00 卓球場 個人練習とチーム練習	16:00～18:00 卓球場 個人練習とチーム練習	16:00～18:00 卓球場 個人練習とチーム練習	16:00～18:00 卓球場 個人練習とチーム練習	16:00～18:00 卓球場 個人練習とチーム練習	9:00～12:00 卓球場 個人練習とチーム練習	部活動休養日 ＊土曜日は他校と合同練習をすることもある ＊土曜日は午後からの練習となることもある	

活動内容（月別）（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
	県総体に向けた実践練習		基礎トレーニングと基本練習			新人戦に向けた実践練習		実践練習をしながら、トレーニングと弱点補強				実践練習
遠征・合宿												
出場予定の大会	春季大会地区予選	春季大会兼県総体 県大会	中国高校選手権				新人戦地区予選	新人戦県大会	中国選抜予選		全国選抜中国地区予選 強化練習会	
学校行事予定		高校総体 中間考査	期末考査	夏季休業	夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	冬季休業 共通テスト	三年自由登校 学年末考査	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	前年度の主な成績	
ソフトボール部	日々の部活動を通して、望ましい人間形成を図る。 上位大会を目指す。		4月　中国高校県予選　1回戦敗退 6月　県総体　1回戦敗退 10月　県新人戦　1回戦敗退

部員数	選手12人（女子12人） マネージャー2人　計14人	活動場所	ソフトボールグラウンド 校舎内(雨天時)	顧問氏名	谷口　正記、山本　佐千子

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	基本練習 16:00～18:30 米子西ソフトボール場	基本練習 16:00～18:30 米子西ソフトボール場	基本的練習 個人的練習 16:00～18:30 米子西ソフトボール場	基本的練習 総合的練習 16:00～18:30 米子西ソフトボール場	総合的練習 16:00～18:30 米子西ソフトボール場	総合的練習もしくは練習試合 8:30～12:30 米子西ソフトボール場	原則部活動休養日 （練習試合、公式戦の場合は月曜日が部活動休養日）	総合的練習 8:30～12:30 米子西ソフトボール場

（自主練習等を含む）活動内容（月別）	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	総合練習 （練習試合含む）	〃	基礎強化 基本練習	〃	基本練習 総合練習	〃	〃	基礎強化 基本練習	〃	〃	基礎強化 基本練習 総合練習	基本練習 総合練習
遠征・合宿	遠征試合 （近県）	遠征試合 （近県）				遠征試合 （近県）	〃				遠征試合 （近県）	遠征試合 （近県）
出場予定の大会	中国高校選手権県予選（米子市）	中国高校選手権 （広島県） 県高校総体 （倉吉市）			全国総体 （岡山県）	新人戦予選 （倉吉市）	県新人戦 （米子市）	中国新人大会 （米子市）				全国選抜大会 （大阪府・奈良県・和歌山県）
学校行事予定		高校総体	中間考査　期末考査	夏季休業	夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	冬季休業　センター試験	三年自由登校　学年末考査	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度の成績	
体操部	・芸術的要素とアクロバット的要素を織り交ぜ、非日常的な運動や技を通して身体を操ることの楽しさを知る。 ・ひとつの技の習得に必要な要素を考え、段階を追って粘り強く取り組む姿勢を育てるための継続した練習をおこなう。 ・高度な技術の土台となるのは基礎・基本であるということを念頭に置き、短時間・集中練習により中国大会・全国大会出場を目指す。		全国高校総合体育大会（インターハイ）男子団 中国高校体操競技選手権大会　男子団体出場 鳥取県高校総合体育大会　男子団体優勝

部員数	選手2人（男子2人）　計2人	活動場所	第1体育館 他校との合同練習あり （米子北高校等）	顧問氏名	寺澤　ゆかり、柴田　親臣

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	オフ	16:00～18:30 第1体育館 筋力トレーニング 種目練習	16:00～18:30 第1体育館 筋力トレーニング 種目練習	16:00～18:30 第1体育館 筋力トレーニング 種目練習	16:00～18:30 第1体育館 筋力トレーニング 種目練習	9:00～12:30 種目練習（他校との合同練習会も有り）	原則 部活動休養日	9:00～12:30 第1体育館 種目練習（他校との合同練習会も有り）

活動内容（月別）（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
	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・通し練習 ・各種目分習	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・通し練習 ・各種目分習	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・通し練習 ・各種目分習	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・基礎練習 ・各種目分習	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・基礎練習 ・各種目分習	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・通し練習 ・各種目分習	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・通し練習 ・各種目分習	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・新技練習 ・各種目分習	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・新技練習 ・各種目分習	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・新技練習 ・各種目分習	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・新技練習 ・各種目分習	・基礎的補強運動（筋力・瞬発力）（柔軟性） ・通し練習 ・各種目分習
	動きの基本練習　（ターン・各種ジャンプ）（バーレッスン等）											
遠征・合宿	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
出場予定の大会	中国大会県予選大会（米子）	県高校総合体育大会（米子）	※1中国高校選手権大会（島根）	国体中国ブロック大会（島根）	※2全国高校総体		県民スポーツレクリエーション祭（米子） 県新人戦（米子）					一般体操フェスティバル（米子）
学校行事予定		高校総体	期末考査 中間考査	夏季休業	夏季休業 夏季休業 夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	センター試験 冬季休業	学年末考査 三年自由登校	春季休業

注：※1は県予選の上位3チーム、並びにチーム外の個人4名が出場、※2は県予選の優勝チーム、並びにチーム外の個人2名出場。

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度の成績	
陸上競技部	自己記録更新を目標とし、その目標達成のために継続的に練習を行う。大会では個人種目の上位入賞だけでなく、リレーなどのチーム種目での入賞も視野に入れ、チーム米西として団結していくことを目指す。		県選手権　男子円盤投・砲丸投4位、女子200m4位、女子走高跳1位、女子走幅跳1位、女子砲丸投3位 県高校総体　男子砲丸投4位、男子円盤投5位、女子100m4位、200m3位、女子走幅跳4位、女子4×400mR5位、女子走高跳2位、 中国高校　9人出場　　中国新人　男子円盤投8位、女子走高跳8位 県高校新人　男子円盤投2位、砲丸投1位、男子走幅跳7位、女子100m3位、女子200m4位、女子走幅跳2位、女子走高跳第2位 女子円盤投4位、女子1500m4位、3000m5位、女子4×400mR第4位　　高校総体駅伝女子4位

部員数	選手37人（男子22人　女子15人）　マネージャー7人　計44人	活動場所	米子西高グラウンド、トレーニング場 東山運動公園陸上競技場 名和陸上競技場	顧問氏名	佐々木　誠、山本　真生、奥田　俊一朗

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	16:00～18:00 全パート：ウェイトトレーニング補強、サーキット	16:00～18:00 全パート：専門練習	16:00～18:00 全パート：専門練習	16:00～18:00 全パート：ウェイトトレーニング補強、サーキット	16:00～18:00 全パート：専門練習	9:00～12:00 全パート：専門練習	部活動休養日	9:00～12:00 ※曜日により異なる

活動内容（月別）（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
	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	体力作り	体力作り	体力作り	体力作り	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習
遠征・合宿												
出場予定の大会		県選手権	中国総体		全国総体	県新人戦	中国新人戦					
学校行事予定		高校総体	期末考査 中間考査		夏季休業 夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	冬季休業 共通テスト	学年末考査 三年自由登校	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	前年度の主な成績	
バドミントン部	一つ　集団の中で「あいさつ、礼儀」といった当たり前のことを当たり前にできる姿勢を身につける。 一つ　「部の活動は自分のため」という意識を強く持ち、その上で学校生活における部活動以外の勉強や進路選択などの諸活動にも主体的、積極的に行動していく態度を身につける。 一つ　バドミントンを通じて集中力・持久力や自己を律する力を身につける。	鳥取県高校総体　男子団体1回戦　女子団体2回戦 鳥取県新人戦　男子団体2回戦　男子ダブルス2回戦 女子団体2回戦　女子ダブルス2回戦	

部員数	選手53人（男子28人　女子25人）　計53人	活動場所	第2 体育館 ステージ側	顧問氏名	重親　孝行、薩　雄也、末吉　優子

活動内容（週別）	月	火	水	木	土	日	祝日
	16:00～18:30（夏時間） 16:00～18:00（冬時間）	16:00～18:30（夏時間） 16:00～18:00（冬時間）	16:00～18:30（夏時間） 16:00～18:00（冬時間）	16:00～18:30（夏時間） 16:00～18:00（冬時間）	16:00～18:30（夏時間） 16:00～18:00（冬時間）	土日のどちらかは部活動休養日とする 9:00～12:00or13:00～16:00（午前・午後を男女でローテーションをする）	
	第2 体育館	第2 体育館	第2 体育館	第2 体育館	第2 体育館	第2 体育館	第2 体育館
	基礎体力・技術の強化 試合前：試合練習	基礎体力・技術の強化 試合前：試合練習	基礎体力・技術の強化 試合前：試合練習	基礎体力・技術の強化 試合前：試合練習	基礎体力・技術の強化 試合前：試合練習	基礎体力・技術の強化 試合前：試合練習	基礎体力・技術の強化 試合前：試合練習

活動内容（月別）（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
	ダッシュ・フットワーク・基本練習は年間を通じて行う。											
	試合を控えた選手 試合練習 各自で課題を見つける		シングルスの強化練習 （フットワーク強化）		ダブルスの強化練習 （ノック練習を中心とした 基本的な動作の確認）		試合を控えた選手 試合練習 各自で課題を見つける		大会に向けて基礎練習、戦術の確認 個人また各ペアで課題を見直す 個人また各ペアが大会でしっかり戦うための気持ちと体力を作る			
	基本練習 体力トレーニング 筋力・体幹トレーニング						基本練習 体力トレーニング					

遠征・合宿	その都度連絡する	その都度連絡する	その都度連絡する	その都度連絡する	その都度連絡する	その都度連絡する	その都度連絡する	その都度連絡する	その都度連絡する	その都度連絡する	その都度連絡する	その都度連絡する
出場予定の大会	高校総体西部地区予選	高校総体県大会※1	高校総体中国地区大会※2	高校総体全国大会※3		西部地区一・二年生大会	新人戦西部地区予選	新人戦県大会※1	全国選抜中国予選※2			高校ダブルス大会
学校行事予定			期末考査 中間考査 高校総体	夏季休業	夏季休業 夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	冬季休業 共通テスト	学年末考査 三年自由登校	春季休業

注：※1　西部地区予選のベスト16以上のペアまたは個人が出場（団体は全校出場）　※2　県予選の上位2チーム（ペアまたは個人）が出場　※3　県予選の優勝チーム（ペアまたは個人）が出場

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度の成績	
弓 道 部	全国高等学校総合体育大会出場 中国大会入賞		中国高校選手権大会県予選　男子団体5位　女子団体6位　男子個人8位　女子個人5位 中国高校選手権大会　男女団体出場　男子個人・女子個人出場 県高校総体　男子団体2位　男子個人6位 中国高校新人大会県予選　男子団体6位　女子団体4位　男子個人5位　女子個人7位 中国高校新人大会　男女団体出場　男子個人・女子個人出場

部員数	選手50人（男子15人　女子35人）　計50人	活動場所	米子西高等学校弓道場	顧問氏名	山中　卓也、石倉　郁乃、東田　健

（週別）活動内容	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	16:00～18:30練習 （冬期18:00）	16:00～18:30練習 （冬期18:00）	16:00～18:30練習 （冬期18:00）	16:00～18:30練習 （冬期18:00）	16:00～18:30練習 （冬期18:00）	9:00～12:00練習	部活動休養日	9:00～12:00練習

（月別）活動内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	1年 射法八節練習 体力作り 2・3年 射技・立ち練習	1年 畳打ち・的前練習 体力作り 2・3年 射技・立ち練習 審査	1年 畳打ち・的前練習 畳打ち練習 2・3年 射技・立ち練習	1年 畳打ち・的前練習 2年 射技・立ち練習	1年 射技・的前練習 立ち練習 2年 射技・立ち練習	1・2年 射技・立ち練習 2年 射技・立ち練習	1・2年 射技・立ち練習 審査	1・2年 射技・立ち練習	1・2年 射技・立ち練習	1・2年 射技・立ち練習	1・2年 射技・立ち練習	1・2年 射技・立ち練習
遠征・合宿		5/10審査前講習会 5/11審査			8/9審査前講習会 8/10審査 （鳥取市弓道場）			11/8審査前講習会 11/9審査 （県立武道館）			2/28審査前講習会 （県立武道館）	3/1　審査 （県立武道館） 練習試合
出場予定の大会	西部地区強化大会 4/19（県立武道館） **中国大会県予選** **（県立武道館）** **4/26～27** **4/28　予備日**	5/3～6のうち1日 練習試合 （県立武道館） **県総体** **5/24～5/26** **5/27　予備日** **（県立武道館）**	国スポ県予選 （県立武道館）6/1 **中国大会** **6/13～15** **（県立武道館）**	**全国高校総体** **（米子市・県立武道館）** **準備 7/28～7/30**	**全国高校総体** **（米子市・県立武道館）** **大会 7/31～8/3** **片付け 8/4** 西部地区強化大会 （県立武道館）		**県高校新人戦** **（鳥取市弓道場）** **10/25～26** **10/27予備日** スポレク（10/12） （県立武道館）	中国新人大会 （出雲だんだんとまとアリーナ） 11/14～16	全国高校選抜大会 12/24～26 （藤枝市）	初射会 （県立武道館）1/11	国体強化進藤杯 （県立武道館） 建国記念射会 （県立武道館2/11）	
学校行事予定		中間考査	期末考査	夏季休業	夏季休業　夏季休業　夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	冬季休業　共通テスト	三年自由登校　学年末考査	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	前年度の主な成績	
剣道部	○精神力・技術・基礎体力の向上に努め、県大会での上位入賞をめざして、日々の練習に取り組む。 ○文武両道の精神を実践し、日々の生活の中でも礼節をもって行動する。 ○部活動をとおして、自主・自立の精神と他者を思いやる心を養う。	第70回中国高等学校剣道選手権大会出場（個人）	

部員数	選手8人（男子6人　女子2人）　計8人	活動場所	第2体育館武道場	顧問氏名	深田　英吾、波多野　真由美

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	16:00～18:00 2体柔剣道場 ○基本練習 ○応用練習 ○実践練習	16:00～18:00 2体柔剣道場 ○基本練習 ○応用練習 ○実践練習	16:00～18:00 2体柔剣道場 ○基本練習 ○応用練習 ○実践練習	16:00～18:00 2体柔剣道場 ○基本練習 ○応用練習 ○実践練習	16:00～18:00 2体柔剣道場 ○基本練習 ○応用練習 ○実践練習	9:00～12:00 2体柔剣道場または外部 ○基本練習 ○応用練習 ○実践練習 他校との合同練習あり	部活動休養日	9:00～12:00 2体柔剣道場または外部 ○基本練習 ○応用練習 ○実践練習 他校との合同練習あり

活動内容（月別）（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
	○試合に向けた実践練習 ○他校との練習試合		○基礎体力増強のための練習・トレーニング ○新しい技術の習得 ○昇段審査に臨むものは剣道形の講習あり ○他校との練習試合			○試合に向けた実践練習 ○他校との練習試合			○基礎体力増強のための練習・トレーニング ○試合に向けた実践練習 ○昇段審査に臨むものは剣道形の講習あり			

遠征・合宿				昇段審査	国スポ中国ブロック大会 全国高校総体（広島県） 7日（木）～10日（日） 夏季休業 盆 13～16			県高体連秋季錬成会 中間考査	（県立武道館） 県高校剣道新人戦 9日（日）～10日（月） 期末考査	（県立武道館） 全国高校剣道選抜大会県予選 13日（土） 冬季休業 年末年始 29～1/3	大学共通テスト 冬季休業	昇段審査 三年自由登校 学年末考査	全国高校剣道選抜大会 中国高校剣道新人戦（広島県） 15日（土）～16日（日） 春季休業
出場予定の大会	（県立武道館） 中国高校剣道選手権大会県予選 26日（土）～27日（日）	県総体（県立武道館） 24日（土）～25日（日） 中間考査	中国大会（松江市総合体育館） 20日（金）～22日（日） 期末考査	夏季休業 期末考査		学校祭						
学校行事予定												

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度成績の	
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。	令和6年度　第75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6年度　第75回中国高等学校ハンドボール選手権大会　出場 令和6年度　第59回鳥取県高等学校総合体育大会 ハンドボール競技の部　3位 令和5年度　第47回全国高等学校ハンドボール選抜大会鳥取県予選会　3位	

部員数	選手24人　マネージャー1人　計25人	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）	顧問氏名	山本　典尚、庄原　裕美

活動内容（週別）	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

活動内容（月別）（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 チームオフェンス	基本練習 2対2・3対3 チームオフェンス	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 チームオフェンス	基本練習 ディフェンス強化 チームオフェンス	室内トレーニング 課題練習	課題練習

遠征・合宿		遠征									遠征	
出場予定の大会	中国選手権大会県予選	県総体 中国選手権大会						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		高校総体	期末考査	夏季休業	夏季休業 盆 13～15	中間考査 学校祭		期末考査	冬季休業 年末年始 30～1/3	冬季休業 大学入学共通テスト	学年末考査 三年自由登校	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	前年度の主な成績	
ハンドボール部（女子）	人間的な成長を第一の目的とし、そのために上位大会を目標として活動する。他校に比べて劣る練習環境のハンデを克服するために、創意工夫を重視して練習に取り組む。また、文武両道で勉強と部活動の両立を重視する。		鳥取県新人戦　第3位 全国選抜大会兼中国新人大会　鳥取県予選会　第3位 中国新人大会出場（山口県）

部員数	選手24人　マネージャー5人　計29人	活動場所	ハンドボールコート 第1体育館 米子市民体育館や広瀬町総合体育館などを使用することも多い	顧問氏名	藤井　裕之、庄原　裕美

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	16:00～18:30 練習	16:00～18:30 練習	16:00～18:30 練習	16:00～18:30 練習	16:00～18:30 練習	9:00～12:00（練習）	部活動休養日 試合が入ることもある。その場合は、休養日を変更。	9:00～12:00（練習） 練習試合が入ることもある。

活動内容（月別）（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
	・4対4 ・6対6 ・速攻練習	・4対4 ・6対6 ・速攻練習 ・仕上げの練習	・新チーム 基礎練習	基礎練習 ・シュート練習 ・パス練習 ・1対1 ・速攻練習	基礎練習 ・シュート練習 ・パス練習 ・1対1 ・速攻練習 ・練習試合	基礎練習 ・シュート練習 ・パス練習 ・2対2 ・速攻練習	基礎練習 ・シュート練習 ・パス練習 ・3対3 ・速攻練習	基礎練習 ・シュート練習 ・パス練習 ・3対3 ・初期段階の仕上げ	課題練習 ・新人戦の結果を受けて ・ディフェンスシステム練習	課題練習 ・選抜予選の結果を受けて ・ディフェンスシステム練習	課題練習 ・選抜予選の結果を受けて	課題練習 ・選抜予選の結果を受けて
遠征・合宿		（中国大会）				（年によっては遠征）			（年によっては遠征）		（中国大会）	
出場予定の大会（県大会のみ記載）	中国高校選手権県予選	県総体						県新人戦	全国選抜県予選　兼 中国新人県予選			
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 盆 13～15	中間考査 学校祭		期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	センター試験 冬季休業	学年末考査 三年自由登校	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	前年度の主な成績	
水泳部	○在学中に自己ベストを更新する。 ○全部員で中国大会に出場する。		○中国高等学校選手権（6位1種目、7位2種目） ○中国新人大会入賞（3位2種目、4位1種目、5位1種目、8位1種目） ○県総合体育大会（1位4種目、2位3種目、3位2種目、4位1種目、5位4種目） ○県高校新人大会（1位2種目、2位3種目、3位1種目、5位2種目、6位2種目）

部員数	選手11人（男子8人　女子3人）　マネージャー2人　計13人	活動場所	本校プール、地域プール 校内 東山水泳場	顧問氏名	山口　敦史、東田　健

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	水中トレーニング（本校プール・東山水泳場） 筋力・陸上トレーニング（校内）		筋力・陸上トレーニング（校内）	水中トレーニング（本校プール・東山水泳場） 筋力・陸上トレーニング（校内）		水中トレーニング（本校プール・東山水泳場） ※原則土日いずれかは休養日とするが、 両日とも活動を行った場合は 翌週月曜を休養日とする		水中トレーニング （本校プール・東山水泳場）

活動内容（月別）（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
	水中トレーニング（東山水泳場） 筋力・陸上トレーニング（校内）		水中トレーニング（本校プール・東山水泳場） 筋力・陸上トレーニング（校内）			水中トレーニング（東山水泳場） 筋力・陸上トレーニング（校内）						

遠征・合宿	未定

出場予定の大会		春季室内大会	県総体	長水路記録会	鳥取県選手権 中国高校選手権※1	全国高校総体※2	県新人大会 中国室内大会	中国新人大会※3 秋季室内大会	両県対抗県予選			短水路記録会	
学校行事予定		県総体	期末考査 中間考査		夏季休業	夏季休業 夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	冬季休業 大学共通テスト	学年末考査	春季休業

注　※1は県総体8位入賞の選手・チームが出場、 ※2は中国選手権で標準記録突破または3位以内の選手・チームが出場、 ※3は県新人大会で6位以内の選手・チームが出場

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度の成績	
ボート部	・全国大会出場 ・ボート競技を通して心技体を高め、自立した人間を目指す。 ・自他を尊重し、コミニュケーションを通じてチームを向上させる。		令和6年度鳥取県高校総体ボート競技　女子シングルスカル第4位 2024年度鳥取県高等学校新人戦　男子ダブルスカル第2位 2024年度鳥取県高等学校新人戦　男子舵手付クオドルプル第2位

部員数	選手16人（男子10人　女子6人）　計16人	活動場所	錦海ボートコース・県立米子艇庫	顧問氏名	難波　千有紀、（部活動指導員）

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	部活動休養日	海上練習　または　陸上練習					部活動休養日	海上練習 または 陸上練習

活動内容（月別）（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
	海上練習：持久漕、スプリント、レースペース漕を日によって組み合わせて行う 陸上練習：ランニング、ウェイトトレーニング、ローイングエルゴメーター 等 練習時間：平日16:00～18:00　休日は（オンシーズン6:30～9:30　オフシーズン7:30～10:30） ＊　能力により県の強化合宿に参加											
遠征・合宿			強化合宿 （強化選手） 費用の負担なし	強化合宿 （強化選手） 費用の負担なし		強化合宿 （強化選手） 費用の負担なし			強化合宿 （強化選手） 費用の負担なし	強化合宿 （強化選手） 費用の負担なし	強化合宿 （強化選手） 費用の負担なし	強化合宿 （強化選手） 費用の負担なし
出場予定の大会	中国高校選手権 県予選	全国高校総体 県予選	中国高校選手権 国体県予選 （選考された選手）	国体中国地区予選 （選考された選手）	全国高校総体 鳥取県スカル選手権		国民スポーツ大会 全国高校選抜 県予選	全国高校選抜 中国地区予選	全国マシンローイング大会	鳥取県マシンローイング大会		全国高校選抜
学校行事予定		高校総体	中間考査 期末考査	夏季休業	夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	冬季休業 共通テスト	三年自由登校 学年末考査	春季休業

部活動シラバス

部　名	部 の 目 標	主な前年度の成績	
応 援 部	常に笑顔で良い応援ができるよう継続して練習し、技術力だけでなく持久力も養う。 シーズンオフにはダンスイベントや地域のイベントに出演し、表現力を養う。		「ハイホットダンスフェスティバル」（米子高校主催）出演 「一般体操フェスティバルin鳥取」出演 「ドリームランタンナイト」出演、「DANCE　FES WAN」出演 就将公民館祭出演、とっとり介護フェア出演、空港クリスマスフェア出演 その他、多くの地域イベントに出演しています。

部員数	選手23人（女子23人）　計23人	活動場所	生徒昇降口 コモンホール	顧問氏名	先灘　文広、城内　久美、狩野　誠子

活動内容（週別）	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	16:00～18:00 生徒昇降口・コモンホール 柔軟・ストレッチ・応援練習	16:00～18:00 生徒昇降口・コモンホール 柔軟・ストレッチ・応援練習	原則部活動休養日	16:00～18:00 生徒昇降口・コモンホール 柔軟・ストレッチ・応援練習	16:00～18:00 生徒昇降口・コモンホール 柔軟・ストレッチ・応援練習	9:00～12:00 生徒昇降口・コモンホール 柔軟・ストレッチ・応援練習	原則部活動休養日 出演日や出演直前で間に合わない時は行う。	原則部活動休養日 出演日や出演直前で間に合わない時は行う。

活動内容（月別）（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
	・応援練習 ・体力作り(柔軟・ランニングなど) ・野球応援の準備				・ダンス練習	・ダンス練習		・ダンス練習 ・応援練習（チアテスト）				・ダンス練習 ・応援練習 （チアテスト）
遠征・合宿	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
出場予定の大会	・校歌練習	・壮行会		・壮行会 ・野球応援		・翠風祭			・ハイホットダンス フェスティバル			・翠燦く
学校行事予定		高校総体	中間考査 期末考査		夏季休業 夏季休業 夏季休業 盆 13～15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 年末年始 29～1/3	共通テスト 冬季休業	三年自由登校 学年末考査	春季休業