

|      |                              |                        |      |      |              |    |
|------|------------------------------|------------------------|------|------|--------------|----|
| 部員数  | 40 人 ( 男子： 24 人 / 女子： 16 人 ) |                        |      |      |              |    |
| 顧問氏名 | 仁木孝幸                         | 堤大智                    | 西村祐亮 | 田中海地 | 藤田基寛 (外部指導員) |    |
| 活動日  | 月                            | 火                      | 木    | 金    |              |    |
| 休養日  | 水                            | 土                      | 日    |      |              |    |
| 活動時間 | (平日)                         | 16                     | :    | 45   | ～ 17 :       | 45 |
|      | (休日)                         |                        | :    |      | ～ :          |    |
| 活動場所 | (校内)                         | 月曜日・第4火曜日は体育館、その他グラウンド |      |      |              |    |
|      | (校外)                         |                        |      |      |              |    |

|      |                                                          |
|------|----------------------------------------------------------|
| 活動目標 | 「目は高く・頭は低く・心は広く」<br>目標を高く持ち、感謝の気持ち謙虚な姿勢を忘れずに、広い心の育成を目指す。 |
|------|----------------------------------------------------------|

| 月   | 公式戦等                                                       | その他 (練習試合、合宿等) | 練習内容                                                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4月  | 中国高等学校ハンドボール選手権大会鳥取県予選会                                    | 大会時、宿泊あり。      | 中学生：基本的な技術の習得<br>高校生：基本的な技術の習得、大会に向けてチーム戦術練習                                                |
| 5月  | 中国高等学校ハンドボール選手権大会<br>鳥取県高等学校総合体育大会                         | 大会時、宿泊あり。      | 基礎練習①<br>・パスキャッチ<br>・シュート練習<br>・OF/DFフットワーク<br>・体幹トレーニング、走り<br>・1対1、2対2、3対3、4対4、6対6<br>・ゲーム |
| 6月  |                                                            |                |                                                                                             |
| 7月  | 県中学校総合体育大会                                                 |                | 中学生：大会に向けてチーム練習                                                                             |
| 8月  |                                                            |                | 基礎練習①                                                                                       |
| 9月  |                                                            |                | 基礎練習①                                                                                       |
| 10月 |                                                            |                | 高校生：大会に向けてチーム戦術練習                                                                           |
| 11月 | 鳥取県高等学校新人戦ハンドボール競技大会                                       | 大会時、宿泊あり。      | 高校生：大会に向けてチーム戦術練習                                                                           |
| 12月 | 春の全国中学生選手権鳥取県予選<br>中国高等学校ハンドボール新人大会兼全国高等学校ハンドボール選抜大会鳥取県予選会 | 高校生大会時、宿泊あり。   | 中学生・高校生：大会に向けてチーム戦術練習                                                                       |
| 1月  |                                                            |                | 基礎練習①                                                                                       |
| 2月  | 中国高等学校ハンドボール新人大会兼全国高等学校ハンドボール選抜大会中国地区予選会                   | 大会時、宿泊あり。      | 基礎練習①                                                                                       |
| 3月  |                                                            |                | 基礎練習①                                                                                       |

## 備考

中学生・高校生ともに練習試合や休日の練習は、地域のハンドボールクラブ「鳥取HC」クラブ生として活動しています。  
中学生女子は「鳥取HC」として大会に参加しています。