

米子松蔭高等学校 硬式野球部 活動計画

部員数	男子 52 名
顧問氏名	部 長：杉森克彦 監 督：塩塚尚人 顧問：福山浩司、高市秀樹、高橋宏彰 コーチ：森岡正博、伊藤心、奥将臣
活動日	主に 火、水、木、金 および土日のいずれかの休養日以外
休養日	主に 土日のいずれか1日 ただし、練習試合等により、土日に活動した場合は平日1日を休養日とする。
活動時間	(平日) 月、金…3時間 火、水、木…2時間30分 (休日) 土、日…4時間
活動場所	第1グラウンド(野球場)

活動目標	野球を通じて人間形成を図る。
------	----------------

月	公式戦等	その他	練習内容
4			基本練習
5			夏季県大会に向けての練習
6		練習試合	夏季県大会に向けての練習
7	全国選手権大会 県予選	練習試合	夏季県大会に向けての練習
8	全国選手権大会	練習試合・西部地区大会	全国選手権大会に向けての練習 西部地区大会に向けての練習
9	秋季県大会	練習試合	秋季県大会に向けての練習
10	秋季中国大会	練習試合	秋季中国大会に向けての練習
11	秋季中国大会	練習試合	秋季中国大会に向けての練習
12	オフシーズン		体幹・基礎体力トレーニング
1	オフシーズン		体幹・基礎体力トレーニング
2	オフシーズン		体幹・基礎体力トレーニング
3	全国選抜大会	練習試合・西部地区交流戦	全国選抜大会に向けての練習

備考	11月下旬から3月上旬までの設定されたオフシーズンは対外試合を行わない。 3年生は夏の全国選手権大会を終えると引退となる。
----	--