令和５年度　　剣　道　　部 部年間活動計画

部員数	１年	1	名	２年	5	名	３年	5	名	合計	11	名
顧問名	山口　香、谷本　佳奈、内藤　千絵											
活動日	(月) (火) 水 (木) (金) (土) 日　※週　5　日　活動日とする(活動日に〇)											
休養日	月　火 (水) 木　金　土 (日)　※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に〇）											
活動時間	平日　2　時間　００　分程度、休日　3　時間　００　分程度											
活動場所	第１体育館　第２体育館　(武道場)　グラウンド　テニスコート　その他（　　）											

活動方針	人間形成を目指すとともに、礼儀正しく、本校の模範となる生徒の育成を目指す
今年度の目標	全国大会、中国大会出場

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	・中国選手権大会岡山県予選会	・国体予選会 ・美作地区大会 （津山剣道連盟	・新見遠征
5	・地区総体		・倉敷遠征 ・岡山遠征 ・本校主催練習試合
6	・県総体 ・中国選手権大会		
7		・段別選手権大会 ・玉竜旗大会	
8		・勝ち抜き大会 ・宮本武蔵顕彰大会	・夏強化合宿
9			・国体記念練成会
10			・鳥取遠征 ・倉敷遠征
11	・新人剣道大会	・少年剣道勝抜大会	
12			・広島遠征
1	・選抜大会県予選会		・津山練成会
2			・岡山遠征
3	・中国新人剣道大会		・兵庫遠征 ・春強化合宿

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和５年度　　陸上競技部　　年間活動計画

部員数	１年	8　名	２年	16　名	３年	10　名	合計	34　名
顧問名	清水公康　　岡田明子　　黒岩真由							
活動日	月　火　水　木　金　土　日　※週　5　日　活動日とする(活動日に〇)							
休養日	月　火　水　木　金　土　日　※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に〇）							
活動時間	平日　2　時間程度　、　休日　3　時間程度							
活動場所	第1体育館　　第2体育館　　武道場　　グラウンド　　テニスコート　　その他（							

活動方針	勉強と部活動の両立を目指す中で個々の能力の限界に挑戦し自己ベストの更新と上位大
今年度の目標	中国高校,中国五県,インターハイ,国体,U20・U18日本選手権,中国高校駅伝出場・入賞、全選手

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	総体美作予選30	県記録会8・9日　津山記録会2日　津山記録会23日	
5	美作総体6・7日　県高校総体26～28日		
6	中国高校総体15～18日	県選手権23～25日	
7		国体予選8・9日	
8	インターハイ2～6日　県高校選手権　26～27日	津山選手権6日 中国五県選手権19～20日	津山東高校合宿（津山東高校多目的活動棟） 岡山陸上競技協会夏季強化合宿（道後山）
9	県高校新人16・17日	国民体育大会6～10日	
10	中国高校新人6～8日	津山記録会30・1日 U18日本選手権20～22日	
11	県高校駅伝5日 中国高校駅伝18・19日	長距離記録会25日	
12		神庭の滝駅伝3日　津山駅伝11日	日本陸上競技連盟U19強化研修合宿24～27
1		久世新春ロード14日　晴れの国駅伝28日	
2			
3		津山記録会18日	中国高体連春季合宿 津山東高校合宿（津山東高校多目的活動棟）

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和5年度　ソフトボール　部 部年間活動計画

部員数	1年	5	名	2年	8	名	3年	4	名	合計 17 名
顧問名	杉山　理文　畦田　英明　桒村　久美子									
活動日	(月) (火) 水 (木) (金) (土) 日　※週 5 日 活動日とする(活動日に〇)									
休養日	月 火 (水) 木 金 土 (日)　※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に〇）									
活動時間	平日 2時間 分程度、休日 4時間 分程度									
活動場所	第１体育館 第２体育館 武道場 (グラウンド) テニスコート その他（ ）									

活動方針	けじめをつけ、集中した練習をする
今年度の目標	公式戦で1戦でも多く勝てることを目指す

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	春季県大会		県内練習試合
5	美作総体		県内練習試合
6	県総体		
7			基本練習
8	夏季大会		県内練習試合
9			試合形式練習
10			県内練習試合
11	秋季大会		研修会
12			基本練習
1			基本練習
2			基本練習
3			試合形式練習

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和5年度　バドミントン　部 部年間活動計画

部員数	1年	29 名	2年	11 名	3年	22 名	合計	62 名
顧問名	篠埜　順子・渡邊　克則・木本　理予・津田　諒・宇谷　俊二							
活動日	(月)　(火)　(水)　木　(金)　(土)　日　※週　5　日　活動日とする(活動日に〇)							
休養日	月　火　水　(木)　金　土　(日)　※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に〇）							
活動時間	平日　2　時間　00　分程度、休日　3　時間　00　分程度							
活動場所	第１(体育館)　第２体育館　武道場　グラウンド　テニスコート　その他（　　）							

活動方針	挨拶の励行・感謝の気持ちを忘れず、ともに成長するチームを目指す
今年度の目標	県大会出場・県大会一回戦突破

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	・春季大会		
5	・地区大会		練習試合
6	・県総体		
7	・全日本ジュニア県予選会		
8	・地区夏季大会		練習試合
9	・秋季大会美作地区予選会		
10			地区強化練習会
11	・県秋季大会		
12			練習試合
1			
2	・新人戦		
3			練習試合

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和5年度　ソフトテニス部　部年間活動計画

部員数	1年	17	名	2年	11	名	3年	12	名	合計	40 名
顧問名	河本美喜　尾崎未登利　福田彩香　清水晃輝　（田口雅司・船本武史）										
活動日	月　火　水　木　金　土　日　※週　5　日　活動日とする(活動日に〇)										
休養日	月　火　水　木　金　土　日　※原則２日以上の休養日を設定すること（週休										
活動時間	平日　２時間　程度、　休日　３時間　程度										
活動場所	館　旧体育館　武道場　グラウンド　テニスコート　その他（津山スポーツセン										

活動方針	活動を通じて、主体的に考え、協同して行動する力を身に着ける。
今年度の目標	団体戦　県大会ベスト8　　個人戦　全ペア県大会出場　中国大会出場

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	県春季（個人） 県総体（個人）予選		津山市民大会（一般）
5	美作総体（団体）		地区強化練習会
6	県総体（個人） 県総体（団体）	国体一次選考会	
7	中国大会 （団体/個人）		
8	美作選手権（個人）	競技者育成 プログラム STEP2	県交流大会
9	新人（ダブルス） 予選		美作選手権大会（一般） 旭東・美作交流大会
10			地区強化練習会
11	県新人 （団体/ダブルス）		
12	選抜2次予選（団体） 県高校インドア （ダブルス）		県強化練習会
1	県新人（シングルス		県実技講習会
2		技術等級大会	
3			県交流大会

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、身体的トレーニング効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和5年度　　サッカー　　部 部年間活動計画

部員数	1年	10	名	2年	9	名	3年	7	名	合計	26	名
顧問名	中塚啓太　竹本圭祐　菊池夢未											
活動日	(月)　(火)　水　(木)　(金)　(土)　日　※週　5　日　活動日とする(活動日に〇)											
休養日	月　火　(水)　木　金　土　(日)　※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に〇）											
活動時間	平日２時間程度、休日２時間３０分程度											
活動場所	第１体育館　第２体育館　武道場　(グラウンド)　テニスコート　その他（　　）											

活動方針	学校生活・私生活・部活動それぞれの行動を律し、大人に成長していく。
今年度の目標	県大会ベスト8

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	・県総体地区予選		
5	・美作地区総体 ・県総体	・チャレンジリーグ 前期（5～7月）	
6	・県総体		
7			
8	・美作地区選手権大会		・西日本フェスティバル
9	・県選手権大会	・チャレンジリーグ 後期（9～11月）	
10	・県選手権大会		
11			
12	・新人大会地区予選		
1	・県新人大会		
2	・県新人大会		
3			・浅口カップ

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和5年度 男子バスケットボール部 部年間活動計画

部員数	1年	12	名	2年	10	名	3年	5	名	合計	27	名
顧問名	福島真人　水田成美　西牟田奈菜美　藤澤明美											
活動日	月	火	水	木	金	土	日	※週	5	日	活動日とする(活動日に(	
休養日	月	火	水	木	金	土	日	※１日以上の休養日を設定すること（週休日に				
活動時間	平日	1時間	30分程度、休日	3時間	分程度							
活動場所	第2体育館	武道場	グラウンド	テニスコート	その他（							

活動方針	日々の生活の中で、一つ一つの行動を“心をこめて”行う。
今年度の目標	県大会ベスト8

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	リーグ戦		
5	地区総体		
6	県総体		
7		地区交流大会（予定）	
8			
9	ウィンターカップ地区予選		
10	ウィンターカップ県大会		
11	新人戦地区予選		
12			
1	新人戦県大会		
2			
3			

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、身体的トレーニング効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和5年度 女子バスケットボール 部 部年間活動計画

部員数	1年	7	名	2年	3	名	3年	2	名	合計	12	名
顧問名	福島真人　水田成美　西牟田奈菜美　藤澤明美											
活動日	(月) (火) 水 (木) (金) (土) 日　※週　5　日　活動日とする(活動日に〇)											
休養日	月　火　(水)　木　金　土　(日)　※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に〇）											
活動時間	平日　1　時間　３０　分程度、休日　３時間　程度											
活動場所	第１体育館　第２体育館　武道場　グラウンド　テニスコート　その他（　　）											

活動方針	日々の生活の中で、一つ一つの行動を“心をこめて”行う。
今年度の目標	県大会出場

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	リーグ戦		
5	地区総体 県総体		
6			
7		地区交流大会 （予定）	
8			
9	ウィンターカップ 予選		
10	ウィンターカップ 県大会		
11	新人戦地区予選		
12			
1	新人戦県大会		
2			
3			

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和5年度 男子バレーボール 部 年間活動計画

部員数	1年	2	名	2年	6	名	3年	10	名	合計	18	名
顧問名	片山哲也、髙橋知子											
活動日	(月) 火 (水) (木) (金) (土) 日 ※週 5 日 活動日とする(活動日に〇)											
休養日	月 (火) 水 木 金 土 (日) ※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に〇）											
活動時間	平日 1 時間 ３０ 分程度、休日 2 時間 ３０ 分程度											
活動場所	第1体育館 (第１体育館) 第２体育館 武道場 グラウンド テニスコート その他（ ）											

活動方針	バレーを通して心を育てる
今年度の目標	県大会ベスト8

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	春季大会（8・9・15・16）		
5	美作総体（13・14）		
6	県総体（3・4・10・11日）		
7			
8	TOB大会(6日)		
9			
10			
11	第75回全日本選手権大会県予選会（4・5・11・12）		
12	新人大会3支部予選会（16・17日）		
1	岡山県新人大会（１３・２０日）		
2			
3			

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和５年度 女子バレーボール 部 年間活動計画

部員数	１年	18 名	２年	5 名	３年	6 名	合計	29 名
顧問名	小林悦子　岡本みくに							
活動日	(月) (火) 水 (木) (金) (土) 日　※週 5 日 活動日とする(活動日に〇)							
休養日	月 火 (水) 木 金 土 (日)　※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に〇）							
活動時間	平日 1 時間 ３０ 分程度、休日 2 時間 ３０ 分程度							
活動場所	(第１体育館) 第２体育館 武道場 グラウンド テニスコート その他（ ）							

活動方針	バレーを通して心を育てる
今年度の目標	県大会ベスト16

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	春季大会 (8・9・15・16)		
5	美作総体 (13・14)		
6	県総体 （3・4・10・11）		
7			
8	TOB大会(6)		
9			
10			
11	第76回全日本選手権大会県予選会（4・5・11・12）		
12	新人大会3支部予選会（16・17）		
1	岡山県新人大会 （１３・２０）		
2			
3			

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和５年度　　硬式野球部　　年間活動計画

部員数	１年	4	名	２年	6	名	３年	4	名	合計	14	名
顧問名	齋藤瑠世　橋本航　山本聡											
活動日	火　○　水　○　木　○　金　○　土　※週　5　日　活動日とする(活動日に○)											
休養日	○　火　水　木　金　○　土　※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に○）											
活動時間	平日　2　時間　００　分程度、休日　3　時間　００　分程度											
活動場所	第１体育館　第２体育館　武道場　○グラウンド　テニスコート　その他（　　）											

活動方針	野球ができることに感謝。支えていただいているすべての人に感謝。感謝一勝。
今年度の目標	県大会ベスト16以上

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	・春季岡山県高等学校野球大会北部地区予選 ・春季岡山県高等学		
5	美作総体		
6			県外遠征（徳島方面）
7	全国高等学校野球選手権岡山大会		
8	秋季岡山県高等学校野球大会北部地区予選		校内合宿
9	秋季岡山県高等学校野球大会		
10			
11	岡山県高等学校野球1年生大会		
12			
1			
2			
3			

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和５年度　　卓球　　部 部年間活動計画

部員数	１年	4	名	２年	4	名	３年	3	名	合計	11	名
顧問名	新納健司　鳥越由貴　二木唯斗											
活動日	○火　○水　○木　○金　土　※週　4　日　活動日とする(活動日に○)											
休養日	火　水○　木　金○　○土　※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に○）											
活動時間	平日　２時間　３０分程度、休日　３時間　００分程度											
活動場所	第１体育館　第２体育館○　武道場　グラウンド　テニスコート　その他（　）											

活動方針	基礎・基本を徹底する。
今年度の目標	県大会ベスト16、美作総体ベスト8

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4			
5	第62回岡山県高等学校総合体育大会卓球の部	美作総体	
6	第62回岡山県高等学校総合体育大会卓球の部		
7			
8	令和5年度全国高等学校学年別卓球大会・秋季大会		
9			
10	令和5年度岡山県高等学校卓球新人大会		
11	令和5年度岡山県高等学校卓球新人大会		
12	・新人戦 ・全国選抜予選(シングルス2部)		
1			
2			
3			

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和5年度　　柔道同好会　　年間活動計画

部員数	１年	0	名	２年	1	名	３年	1	名	合計	2	名
顧問名	石原　浩二、安井　京子											
活動日	○火	○	水	○木	○	金○	土	※週	5	日	活動日とする(活動日に○)	
休養日	火	水○	木	金	㊏	※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に○）						
活動時間	平日　１時間　３０　分程度、休日　２　時間　００　分程度											
活動場所	第１体育館　第２体育館　武道場○　グラウンド　テニスコート　その他（　　）											

活動方針	人間形成を目指すとともに、礼儀作法が本校の模範となる生徒の育成を目指す
今年度の目標	県大会上位入賞・中国大会出場

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4	・中国大会岡山県予選	・美作支部昇級審査・投の形講習 ・美作支部昇段審査	・美作地区中高合同強化練習会
5	・美作総体		・美作地区中高合同強化練習会
6	・県総体 ・中国大会	・国体岡山県予選	・美作地区中高合同強化練習会
7			・美作地区中高合同強化練習会
8	・全国総体	・国体中国ブロック予選 ・美作柔道大会	・美作地区中高合同強化練習会
9			・美作地区中高合同強化練習会
10	・中国新人大会岡山県予選会	・国体 ・美作支部昇級試験・投の形講習 ・美作支部昇段審	・美作地区中高合同強化練習会
11	・中国新人大会		・美作地区中高合同強化練習会
12			・美作地区中高合同強化練習会
1	・選手権大会岡山県予選会		・美作地区中高合同強化練習会
2			
3	・選手権大会		・美作地区中高合同強化練習会

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。

令和５年度　新体操同好会　部 部年間活動計画

部員数	１年	3	名	２年	0	名	３年	1	名	合計	4	名
顧問名	辻　洋子　　射場　麻梨沙											
活動日	(月) 火 (水) 木 (金) 土 日 ※週　3　日　活動日とする(活動日に〇)											
休養日	月 (火) 水 (木) 金 (土) (日) ※原則２日以上の休養日を設定すること（週休日に〇）											
活動時間	平日　2　時間　００　分程度、休日　0　時間　００　分程度											
活動場所	第１体育館　第２体育館　武道場　グラウンド　テニスコート　その他（　　）											

活動方針	柔軟性・リズム感・跳躍力・平衡感覚などが身につく
今年度の目標	新体操同好会の体制作り

月	公式戦		遠征（練習試合等）・合宿
	高体連、高文連主催※	※以外の大会	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
1			
2			
3			

＊高体連主催の公式戦は、高野連も含む
＊活動時間とは、活動の効果が期待できる時間であり、移動や休憩等の時間は含めない。