

(様式 2)

令和 4 年度 野球部年間活動計画

部員数	1 年生 1 人 2 年生 3 人 3 年生 4 人 合計 8 名
顧問	主顧問 寺田 昇平 副顧問 飯田 学

方針・目標	部訓【 礼 明 慮 】 ☆部活動は、生活鍛錬の場である。 普段の生活（時間・態度・あいさつ・返事・礼など）が崩れている人は成長しない。頂点を目指すものは、生活を整えよ！ 目標【県大会出場】
通常活動日	火水木金土 ※オフシーズンあり（11月～2月）
通常休養日	日月 ※雨天時はオフが多い
通常活動時間	（平日）16：30～18：30 （休日）9：00～12：00
通常活動場所	三隅中学校専用グラウンド or 三隅運動公園野球場

年間活動予定

シーズン	期間	おもな大会	おもな練習内容	共通事項
3 月後半	シーズン始め	どんちっち浜田チャレンジカップ	・基礎練習（走塁練習メイン） ・フォーメーション ・フリーバッティング ・シートバッティング ・紅白戦	・テスト期間や長期休業中は学業に専念すること。 ・年間通じて休業中や休日は、家庭や地域の行事を優先し活動する。ただし、あらかじめ予定を確認する。 ・一日練習、練習試合における補助食は一口大のおにぎりの持参を推奨する。また、飲みものに関しては各自が用意すること。 ・疲れない体、健康な体を作るためにも3食しっかり食べるよう、ご家庭でもご協力下さい。 ・練習試合では、試合用帽子、練習試合用ユニフォーム、黒ストッキング着用のこと。 ・練習試合等の移動は、近隣中学校であれば基本的に現地集合・解散をとります。（江津・邑智・益田等） ・公式試合（大会）の移動は、基本的に遠方であれば学校よりバス等を手配します。 ・公式ユニフォーム、背番号を渡します。（学校保管） ・ユニフォームの洗濯やグラフ、スパイクの手入れは、必ず自分で行うこと。また、アイシングは、必要がある選手のみ学校からの貸し出しを行います。氷等の準備は各自でお願いします。
4 月	試合期 I	石見地区浜田市予選	・基礎練習（走塁練習メイン） ・フォーメーション ・フリーバッティング ・シートバッティング ・紅白戦	
5 月		春季石見地区野球大会	・練習試合（週1ペース） ・遠征（県外含む） ・宿泊練習（県総体が決まったら行う予定）	
6 月		福岡筑紫地区練成会 （全少年夏Aブロック予選）		
7 月		石見地区大会 （全少年県大会）		
8 月		市総体		
9 月		出雲遠征予定		
10 月		県総体		
11 月		中国大会		
12 月	全国大会			
1 月	試合期 II	（全少年春Aブロック予選）	・体づくり（サーキット等） ・走り込み（ロード） ・基礎練習（捕球メイン） ・キャッチボールドリル ・走塁基礎ドリル ・トスバッティングドリル ・練習試合	
2 月		浜田市新人戦		
3 月		秋季石見地区野球大会		
4 月		島根県新人選抜大会 岩国練成会（山口交流大会）		
5 月	シーズンオフ		・体幹トレーニング ・ウェイトトレーニング ・初動負荷トレーニング ・走り込み ・コントロールテスト （遠投・体重・球速・ヘッドスピード・タイヤ投げ・ベンチプレス・中距離走・40m走等）	
6 月		浜田市駅伝大会		
7 月				
8 月	準備期間	石見地区強化練習会	・フォーム確認 ・試合形式	
9 月		（あらえっさ大会・江藤杯）		

特記事項

試合期については、9：00～16：00 ※午前2h+午後2h=4h

で行う場合があります。