

平成31年度 仙台高等学校 各部の年間予定【案】

陸上競技部

平日の休養日： 木曜日
週末の休養日： 日曜日

4月	東北学連春季競技会
4月	宮城県春季陸上市立総体
5月	総体地区予選
5月	県高校総体
6月	仙台大学競技会
6月	東北高校総体
7月	宮城県陸上選手権
8月	夏季合同強化合宿 休養期間 仙台大学競技会
9月	県高校新人 東北高校新人 仙台大学競技会 仙塩地区記録会
10月	県高校駅伝
11月	仙台大学競技会 宮城県駅伝
12月	冬季合同強化練習会 休養期間
1月	角田クロスカントリー 県高体連合宿
2月	亘理クロスカントリー
3月	春季合同強化練習会

硬式野球部

休養日：月曜日
週末の休養日：不定期
(オフシーズンを中心に設定)

4月	ハイシーズン 春季中部地区大会
5月	保護者会総会 春季県大会
6月	市立総体 春季東北大会 秋田遠征 選手権大会予選抽選会→激励会
7月	選手権大会県予選
8月	全国選手権大会 三浦杯 秋季中部地区大会 保護者会臨時総会
9月	秋季県大会
10月	秋季東北大会
11月	オフシーズン 神宮大会 納会 三年生を送る会
12月	アルバイト／練習納め ある程度長期の休養期間
1月	メンタルトレーニング講習会 必勝祈願
2月	
3月	ハイシーズン (関西遠征) 全国選抜大会

軟式野球部

平日の休養日： 木曜日
週末の休養日： 日曜日

4月	ハイシーズン
5月	市立総体 春季高等学校軟式野球大会
6月	軟式野球選手権宮城県大会
7月	
8月	
9月	秋季高等学校軟式野球大会
10月	
11月	オフシーズン
12月	
1月	
2月	
3月	

サッカー部

休養日：水曜日
週末の休養日： 日曜日

4月	仙台地区総体
5月	仙台地区総体 市立総体
6月	県総体
7月	全国高校サッカー選手権大会一次予選
8月	
9月	仙台地区新人大会
10月	仙台地区新人大会 選手権大会決勝トーナメント
11月	県新人大会
12月	
1月	OB戦(初蹴り)
2月	
3月	

平成31年度 仙台高等学校 各部の年間予定【案】

男子バレーボール部

平日の休養日：火曜日

週末の休養日：不定期
(オフシーズンを中心に設定)

	誠吾杯大会
4月	県選手権大会
5月	GW遠征 市立総体
6月	県高校総体 休養期間 休養期間
7月	ジュニアビーチバレー県予選
8月	校内夏季強化合宿 サマーカップ大会
9月	春高バレー予選 休養期間 休養期間
10月	春高バレー県大会
11月	仙台市民総体 休養期間 休養期間
12月	新人戦仙塩地区予選 ある程度長期の休養期間
1月	↓ 正月気仙沼遠征 新人戦県大会
2月	休養期間 休養期間
3月	県選手権予選

女子バレーボール部

平日の休養日：木曜日

週末の休養日：不定期
(オフシーズンを中心に設定)

	県外遠征
4月	県選手権大会
5月	GW遠征 市立総体
6月	県高校総体 休養期間 休養期間
7月	ジュニアビーチバレー県予選
8月	校内夏季強化合宿
9月	春高バレー予選 休養期間 休養期間
10月	春高バレー県大会
11月	仙台市民総体 休養期間 休養期間
12月	新人戦仙塩地区予選 ある程度長期の休養期間
1月	↓ 新人戦県大会
2月	休養期間 休養期間
3月	県外遠征

男子バスケットボール部

平日の休養日：水曜日

週末の休養日：不定期
(オフシーズンを中心に設定)

	強化練習期間
4月	↓
5月	県外遠征 総体地区予選 市立総体
6月	県高校総体 休養期間 休養期間
7月	↓
8月	県外遠征 仙台高校サマーキャンプ 県選手権1次大会
9月	休養期間 休養期間 強化練習期間
10月	↓ 県選手権本大会 新人地区予選 新人地区予選
11月	休養期間 休養期間
12月	仙台市民総体 ある程度長期の休養期間
1月	↓ 県高校新人
2月	休養期間 休養期間
3月	県外遠征 県外遠征

女子バスケットボール部

平日の休養日：月曜日

週末の休養日：不定期
(オフシーズンを中心に設定)

	強化練習期間
4月	↓
5月	総体地区予選 市立総体
6月	↓ 県高校総体
7月	↓ 大崎サマーキャンプ
8月	夏季強化合宿 休養期間
9月	強化練習期間
10月	↓ 新人地区予選
11月	↓
12月	ある程度長期の休養期間
1月	↓ 県高校新人
2月	大崎ウインターキャンプ
3月	↓

平成31年度 仙台高等学校 各部の年間予定【案】

ハンドボール部

平日の休養日:水曜日

週末の休養日:日曜日

4月	春季選手権大会
5月	市立総体
6月	高校総体
7月	国体一次予選
8月	強化練習会
9月	
10月	新人大会
11月	
12月	
	ある程度長期の休養期間
1月	↓
2月	ジュニア強化大会
3月	

ラグビー部

休養日:月曜日

※詳細は毎月の計画参照

4月	全国7人制県予選
5月	北上遠征 市立総体 高校総体
6月	高校総体 1年生歓迎会 BBQ 3週間OFF期間
7月	夏休み朝練習 6:45~8:15 TIDキャンプ コベルコカップ
8月	夏合宿 長野県菅平 1週間OFF期間 ミニ国体
9月	全国ラグビー県予選 2週間OFF期間
10月	全国ラグビー県予選 国体
11月	新人大会予選トー
12月	2週間OFF期間
	ある程度長期の休養期間
1月	↓
2月	新人大会決勝トー
3月	3週間OFF期間 TIDキャンプ

男子バドミントン部

平日の休養日:月曜日

※詳細は毎月の予定表参照

4月	(練習試合) 県選手権大会
5月	市立総体 (練習試合) 県総体個人戦
6月	県総体学校対抗戦
7月	国体予選会 (練習試合)
8月	(練習試合) 全日本Jr選手権県予選
9月	(練習試合)
10月	新人大会仙塩予選 (練習試合) 新人大会県個人戦 (練習試合) 新人大会県団体戦
11月	
12月	
	ある程度長期の休養期間
1月	↓
2月	(練習試合) 仙塩選手権大会
3月	(練習試合)

女子バドミントン部

平日の休養日:月曜日

※詳細は毎月の予定表参照

4月	(練習試合) 県選手権大会
5月	市立総体 泉オープン大会 (県外遠征) 県総体個人戦
6月	県総体学校対抗戦
7月	国体予選会 (練習試合)
8月	(練習試合) 全日本Jr選手権県予選
9月	(練習試合)
10月	新人大会仙塩予選 (練習試合) 新人大会県個人戦 (練習試合) 新人大会県団体戦
11月	
12月	
	市民総体 ある程度長期の休養期間
1月	↓
2月	(練習試合) 仙塩選手権大会
3月	(練習試合)

平成31年度 仙台高等学校 各部の年間予定【案】

男子ソフトテニス部

平日の休養日:

週末の休養日:

女子ソフトテニス部

平日の休養日:月曜日

週末の休養日:日曜日

男子テニス部

平日の休養日:火曜日

週末の休養日:土曜日

女子テニス部

平日の休養日:月曜日

週末の休養日:日曜日

4月	春季大会
5月	市立総体 地区予選
6月	高校総体
7月	
8月	夏季大会
9月	
10月	新人地区予選
11月	新人県大会
12月	インドア大会
1月	↓
2月	
3月	

4月	春季大会
5月	市立総体 地区予選
6月	高校総体
7月	
8月	夏季大会 合宿
9月	
10月	新人地区予選
11月	新人県大会
12月	インドア大会
1月	↓
2月	
3月	

4月	春季強化練習会 春季ジュニア大会①
5月	市立総体 春季ジュニア大会② 県総体①
6月	県総体②
7月	国体予選 県民大会
8月	夏季強化練習会 夏季ジュニア大会
9月	新人大会①
10月	新人大会② 秋季強化練習会
11月	
12月	冬季ジュニア大会
1月	ある程度長期の休養期間 ↓
2月	
3月	

4月	春季強化練習会 春季ジュニア大会①
5月	市立総体 春季ジュニア大会② 県総体①
6月	県総体②
7月	国体予選 県民大会
8月	夏季強化練習会 合宿 夏季ジュニア大会
9月	新人大会①
10月	新人大会② 秋季強化練習会
11月	
12月	冬季ジュニア大会
1月	ある程度長期の休養期間 ↓
2月	
3月	

平成31年度 仙台高等学校 各部の年間予定【案】

男子卓球部

平日の休養日:木曜日

週末の休養日:日曜日

4月	強化練習期間
5月	総体地区予選 市立総体
6月	↓ 県総体
7月	
8月	ジュニア地区予選
9月	強化練習期間 ジュニア県予選
10月	↓ 新人地区予選
11月	県新人大会
12月	全国選抜県予選
1月	ある程度長期の休養期間 ↓
2月	
3月	

女子卓球部

平日の休養日:水曜日

週末の休養日:日曜日

4月	強化練習期間
5月	総体地区予選 市立総体
6月	↓ 県総体
7月	
8月	ジュニア地区予選
9月	強化練習期間 ジュニア県予選
10月	↓ 新人地区予選
11月	県新人大会
12月	全国選抜県予選
1月	ある程度長期の休養期間 ↓
2月	
3月	

水泳部

平日の休養日:火曜日

週末の休養日:日曜日

4月	仙南大会
5月	市立総体
6月	総体
7月	国体予選
8月	
9月	新人大会
10月	
11月	
12月	
1月	ある程度長期の休養期間 ↓
2月	
3月	

フェンシング部

平日の休養日:水曜日

週末の休養日:土曜日

4月	新入生強化合宿
5月	上杉大会
6月	県総体 東北大会
7月	国体予選
8月	インターハイ 県民戦 ミニ国体
9月	
10月	国体 市民大会 新人大会
11月	JOC予選
12月	
1月	選抜予選 I ある程度長期の休養期間 JOC全国大会 ↓ 県選抜予選 II 東北選抜大会
2月	エペ・サーブル杯
3月	フルーレ杯 全国選抜大会

平成31年度 仙台高等学校 各部の年間予定【案】

剣道部

平日の休養日：水曜日

週末の休養日：日曜日

4月	強化練習期間
5月	市立総体 仙塩地区大会
6月	県総体
7月	玉竜旗剣道大会
8月	仙塩地区新人大会
9月	強化練習期間
10月	日本海旗剣道大会
11月	県新人大会
12月	ある程度長期の休養期間
1月	
2月	宮城県剣道選手権大会
3月	

弓道部

平日の休養日：月曜日

週末の休養日：日曜日

4月	強化練習期間 宮城県北・岩手県南弓道大会(金成) 宮城・岩手弓道大会(若柳) 仙台南弓道大会
5月	強化錬成会 仙塩地区大会
6月	県総体
7月	
8月	東北錬成会(盛岡) 仙台市民総体(泉弓道場)
9月	強化練習期間 県民大会 仙台市北弓道大会(泉) 一関市長杯争奪花泉大会 仙台市Jr弓道大会(泉) 仙台市武道まつり弓道大会(仙台市武道館弓道場)
10月	仙塩地区大会
11月	県新人大会
12月	ある程度長期の休養期間
1月	東日本大会予選会
2月	
3月	

ソフトボール部

平日の休養日：水曜日

週末の休養日：不定期
(オフシーズンを中心に設定)

4月	強化練習期間 県選抜大会
5月	市立総体 地区総体
6月	県総体
7月	県選手権大会
8月	仙台市総体 強化練習期間
9月	地区新人大会
10月	県新人大会
11月	メンタルトレーニング講習会①
12月	ある程度長期の休養期間
1月	メンタルトレーニング講習会②
2月	
3月	仙南オープン大会

4月	
5月	
6月	
7月	
8月	
9月	
10月	
11月	
12月	
1月	
2月	
3月	