

陸上競技(短距離) 部

今年度の活動目標		「走」、「跳」、「投」、「歩」各種目に誇りをもって取り組み、不撓不屈の精神で闘うとともに、周囲に認められる存在になる。		
主な活動場所		校内グラウンド・体育館・ピロティ 愛媛県総合運動公園陸上競技場、東温市総合公園、他		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4	中予地区陸上競技記録会 第1回えひめ記録会	各専門種目の熟成	22	8
5	県高校総体中予地区予選会 中予選手権大会 各記録会	大会に向けて各専門種目の調整	24	7
6	県高校総体 四国高校選手権大会 各記録会	大会に向けて各専門種目の調整	23	7
7	愛媛選手権大会 全国高校総体	大会に向けて各専門種目の調整	24	7
8	四国選手権大会 各記録会 強化合宿	大会に向けて各専門種目の調整	20	11
9	県高校新人大会 各記録会	大会に向けて各専門種目の調整	23	7
10	四国高校新人大会 U18・U16陸上競技大会 秋季陸上競技大会	大会に向けて各専門種目の調整	24	7
11	高校駅伝県予選(応援) 広島県央競歩大会	冬季練習	23	7
12	長崎陸協競歩大会	冬季練習	20	11
1	ジュニア強化合宿	冬季練習	24	7
2	愛媛マラソン(補助員)	冬季練習	23	5
3	各記録会 合同合宿	新シーズンに向けて調整	24	7
備考	不定期に合同練習等を行う場合がある。			

陸上競技(駅伝) 部

今年度の活動目標		男子第77回全国高等学校駅伝競走大会2年ぶり15回目の出場 男子第77回全国高等学校駅伝競走大会 愛媛県最高記録更新 第79回全国高等学校陸上競技対校選手権大会出場		
主な活動場所		愛媛県総合運動公園陸上競技場 道後公園 堀江新池 石手川河川敷 等		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4	織田記念陸上 中予地区記録会 えひめ記録会	トラックシーズンへの移行トレーニング	22	8
5	中予地区選手権大会 西条中長距離記録会	全国インターハイに向けて調整練習	23	8
6	インターハイ県予選 インターハイ四国予選	全国インターハイに向けて調整練習	22	8
7	愛媛選手権 大山合宿	全国インターハイに向けて調整練習 駅伝に向けての鍛練期	23	8
8	全国インターハイ 大山合宿	駅伝に向けての鍛練期	23	8
9	中国実業団記録会 県新人大会 県外長距離記録会	トラックでスピード強化	22	8
10	日本海駅伝会 県外長距離記録会	県予選に向けてロードでの脚ならし	23	8
11	全国高校駅伝県予選 四国高校駅伝 都道府県対校駅伝選考会	全国高校駅伝に向けて調整練習	22	8
12	全国高校駅伝	全国高校駅伝に向けて調整練習	23	8
1	新春西脇合宿 都道府県対抗駅伝 愛媛駅伝選手権	新チームづくり トラックシーズンに向けて鍛練期	23	8
2	西脇多可新人高校駅伝	レース経験を積ませる トラックシーズンに向けて鍛練期	20	8
3	春季西脇合宿 春の高校伊那駅伝	レース経験を積ませる トラックシーズンに向けて鍛練期	23	8
備考				

野 球 部

今年度の活動目標		3学年一丸となって甲子園出場		
主な活動場所		本校グラウンド		
月	行 事 予 定 (参加予定大会、学校行事等)	活 動 内 容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4	春季四国地区高校野球大会	試合に向けての実践練習他	26	4
5		試合に向けての実践練習他	26	5
6		試合に向けての実践練習他	26	4
7	全国高等学校野球選手権愛媛大会	試合に向けての実践練習他	26	5
8	全国高等学校野球選手権大会	試合に向けての実践練習他	26	5
9	秋季四国地区高校野球愛媛大会	試合に向けての実践練習他	26	4
10	秋季四国地区高校野球愛媛大会 秋季四国地区高校野球大会	試合に向けての実践練習他	26	5
11		基本練習及び体力づくり	26	4
12		基本練習及び体力づくり	24	7
1		基本練習及び体力づくり	24	7
2		基本練習及び体力づくり 試合に向けての実践練習他	26	2
3	選抜高等学校野球大会	試合に向けての実践練習他	26	5
備考				

軟式野球

部

今年度の活動目標		がむしゃら × 礼儀 (全国大会・国体ベスト8以上)		
主な活動場所		本校第2グラウンド		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4		打撃強化練習 実践練習	24	6
5	大分遠征	守備強化練習 実践練習	25	6
6	令和7年度(第22回) 春季高等学校軟式野球愛媛県大会	〃	25	5
7	第70回 全国高等学校軟式野球選手権 愛媛県大会・四国地方大会	〃	26	5
8	第70回 全国高等学校軟式野球選手権 大会	実践練習	24	7
9		目標設定 関係プレーの確認	22	8
10	令和7年度(第25回) 秋季四国地区高等学校軟式野球 愛媛県大会	〃	22	9
11	令和7年度(第25回) 秋季四国地区高等学校軟式野球大会	体カトレーニング 守備強化練習	22	8
12		〃	22	9
1		筋カトレーニング 打撃強化練習	22	9
2		〃	19	9
3	岡山遠征	守備強化練習 実践練習	22	9
備考				

ソフトボール 部

今年度の活動目標		四国総体出場		
主な活動場所		校内運動場(ソフトボール部練習場)		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4	県外遠征・JDリーグ補助員	実践練習(シートバッティング、想定ノック)	25	5
5	GW福岡県遠征・県外遠征	実践練習(シートバッティング、想定ノック)	27	4
6	県総体・四国総体	実践練習・基礎練習(守備練習)	22	8
7		基礎練習(打撃練習)	25	6
8	第34回近県高校女子ソフトボール大会	総合練習	23	8
9	新人大会中南予地区予選	実践練習(シートバッティング、想定ノック)	25	5
10	県外遠征	実践練習(シートバッティング、想定ノック)	27	4
11	県新人戦(兼全国選抜大会県予選)	実践練習(シートバッティング、想定ノック)	20	10
12	第5回四国高等学校女子ソフトボール プリンセスリーグ リーグ戦	基礎練習(守備・打撃)、筋力・走トレーニング	21	10
1	第21回高知ソフトボールフェスティバル	基礎練習(守備・打撃)、筋力・走トレーニング	24	7
2	第5回四国高等学校女子ソフトボール プリンセスリーグ リーグ戦	基礎練習(守備・打撃)、筋力・走トレーニング	22	7
3	第5回四国高等学校女子ソフトボール プリンセスリーグ 決勝トーナメント	実践練習(シートバッティング、想定ノック)	25	6
備考				

男子バスケットボール 部

今年度の活動目標		四国大会出場		
主な活動場所		本校体育館		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4		チーム力の向上・個々の技術、スタミナ強化	22	8
5	愛媛県高等学校総合体育大会	技術・戦術の習得(オフェンスのコンビネーション・チームディフェンス)	23	8
6	愛媛県高等学校総合体育大会 四国高等学校選手権大会	公式戦を意識した実践的かつ、正確な戦術	23	7
7		新チームの目標設定に見合ったチーム作り (基礎体力強化)	24	7
8		基本プレー、公式戦を意識した 応用プレーのドリル練習	22	9
9		スピード強化セットオフェンスのドリル練習	24	6
10	全国高等学校選抜大会愛媛県 予選	総合力の向上	24	7
11	全国高等学校選抜大会愛媛県 予選 1・2年生大会	組織的な組織プレー、フォーメーションプレーの 確認	23	7
12	中予地区リーグ戦開始	トレーニング、持久力、筋力の向上	23	8
1	愛媛県高等学校新人大会 中予地区大会・県大会	県新人大会目標達成に向けての取り組み及び 実践的な戦術・ドリル練習	25	6
2	四国高等学校新人大会	個々の技術力・体力・シュート力の向上	21	7
3		個々の技術力・チームとしての技術力、 体力・シュート力の向上	23	8
備考				

女子バスケットボール 部

今年度の活動目標		四国大会出場		
主な活動場所		本校体育館		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4		チーム力の向上・個々の技術、スタミナ強化	22	8
5	愛媛県高等学校総合体育大会	技術・戦術の習得(オフェンスのコンビネーション・チームディフェンス)	23	8
6	愛媛県高等学校総合体育大会 四国高等学校選手権大会	公式戦を意識した実践的かつ、正確な戦術	23	7
7		新チームの目標設定に見合ったチーム作り (基礎体力強化)	24	7
8		基本プレー、公式戦を意識した 応用プレーのドリル練習	22	9
9		スピード強化セットオフェンスのドリル練習	24	6
10	全国高等学校選抜大会愛媛県 予選	総合力の向上	24	7
11	全国高等学校選抜大会愛媛県 予選 1・2年生大会	組織的な組織プレー、フォーメーションプレーの 確認	23	7
12	中予地区リーグ戦開始	トレーニング、持久力、筋力の向上	23	8
1	愛媛県高等学校新人大会 中予地区大会・県大会	県新人大会目標達成に向けての取り組み及び 実践的な戦術・ドリル練習	25	6
2	四国高等学校新人大会	個々の技術力・体力・シュート力の向上	21	7
3		個々の技術力・チームとしての技術力、 体力・シュート力の向上	23	8
備考				

男子 バレーボール部 部

今年度の活動目標		○挨拶の励行と感謝の気持ちの醸成 ○各大会ごとの目標への到達		
主な活動場所		本校 体育館		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4		○チームの総仕上げ	25	5
5			25	6
6	○愛媛県総合体育大会 ○四国高等学校選手権	○個人技術・体力の向上	21	9
7	○全日本ビーチバレーボールジュニア選手権 愛媛県大会 ○四国高等学校ビーチバレーボール選手権		26	5
8	○全日本ビーチバレーボール ジュニア選手権 ○全国高等学校総合体育大会		23	8
9	○国民体育大会ビーチバレー ボール競技		25	5
10		○組織的チームプレーの向上	22	9
11	○春の高校バレー愛媛県大会 中予地区予選 ○春の高校バレー愛媛県大会		21	9
12			23	8
1	○愛媛県新人大会 中予地区予選		25	6
2	○愛媛県新人大会		20	9
3	○四国新人大会		24	7
備考				

女子バレーボール 部

今年度の活動目標		1. 各種大会で県ベスト4以上を継続 2. 四国大会出場		
主な活動場所		本校 体育館2F		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4		○試合を想定したチーム練習 ○個人技術・体力の向上(特に1年生)	22	8
5	・愛媛県総合体育大会(1週目)	○チームの総仕上げ(県外チームとの対戦等) ○他校の分析	23	8
6	・愛媛県総合体育大会(2週目) ・四国高等学校選手権大会	○基礎練習(レシーブ・スパイク・サーブ) ○トレーニング	22	8
7	・天皇杯・皇后杯愛媛県予選	○ポジション別練習 ○トレーニング	23	8
8	・マドンナカップ補助員協力	○チーム練習 ○トレーニング	23	8
9	・中予地区選手権大会	○チーム練習	22	8
10		○試合を想定したチーム練習	23	8
11	・春の高校バレー愛媛県大会中予地区予選 ・春の高校バレー愛媛県大会	○個人・チームの課題練習	22	8
12	・愛媛県新人大会中予地区予選	○試合を想定したチーム練習 ○トレーニング	23	8
1	・愛媛県新人大会	○チーム課題の改善 ○他校の分析	23	8
2	・四国新人大会 ・愛媛県6人制総合大会	○チーム練習 ○個別の課題練習	21	7
3		○チーム練習 ○個別の課題練習	23	8
備考		希望者のみ、ビーチバレーボール競技の練習にも参加する。		

サッカー部

今年度の活動目標		全国1勝 サッカーを通じて人間力を養う		
主な活動場所		松商第2グラウンド		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4	総体予選 E1リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	23	7
5	E1リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	26	5
6	県総体、E1リーグ E3リーグ、U16リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	23	7
7	E1リーグ、 E3リーグ、U16リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	26	5
8	E1リーグ、 E3リーグ、U16リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	21	10
9	選手権大会、 E1リーグ、 E3リーグ、U16リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	23	7
10	選手権大会、 E1リーグ、E3リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	24	7
11	選手権大会、 E1リーグ、 E3リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	20	10
12	新人戦予選、E1リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	21	10
1	県新人大会 熱冬リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	26	5
2	練習試合 熱冬リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	23	5
3	練習試合 熱冬リーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	26	5
備考	休みは基本的に毎週月曜日に設けています。 お盆、正月、選手権大会後にはまとまった休みも取れるように計画しています。			

ラグビー部

今年度の活動目標		全国大会県予選で決勝戦進出 愛媛県高等学校総合体育大会で上位進出		
主な活動場所		松山商業高校第2グラウンド		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4	四国選手権愛媛県予選	合同練習を通して、チームを作る 個人技術の向上	23	7
5	松山学院フェスティバル 四国ブロックトレセン(U18/17/16)	練習試合や合同練習を通して、個人の技術向上 を図る	25	6
6	高校総合体育大会(7人制)	7人制の高校総体ベスト4を目標として、チーム の技術向上を図る	25	5
7	全国高等学校合同チームラグビー フットボール大会	夏練習に向けたグラウンド外(体調管理)やグラ ウンド内(技術・メンタル)の成長を図る	24	7
8	サマーキャンプ(夏合宿)	夏合宿を通して、技術面だけでなく精神面でも成 長し、応援されるチームにしてい	22	9
9	花園予選中予地区大会	新チーム(1・2年生)での大会を通して、下級生 の成長を図る	25	5
10	秋季遠征	花園予選に向けたチームビルドを図る	25	6
11	花園予選愛媛県大会	花園予選に単独チームとして参加し、3年生に とって後悔のない試合をさせる	24	6
12	西条フェスティバル	新チームがスタートする中で、しっかりと目標を 持たせて取り組ませる。	23	8
1	愛媛県新人大会	合同チームでの試合出場を通して、個人・チーム の課題を自覚させる。	23	8
2		フィジカル／スキルをバランスよく取り入れ、個々 の強化を図る。	20	8
3	久万高原町ラグビーフットボール 大会	試合や練習の中で、冬場の成長が実感できるよ うにさせる。	24	7
備考				

男子卓球部

今年度の活動目標		全国大会出場		
主な活動場所		卓球場		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4		インターハイ出場に向けて 基本技術の向上	25	5
5		インターハイ出場に向けて 基本技術の向上	25	6
6	県総体 四国選手権	技術の向上 応用力の育成	25	5
7		技術の向上	24	7
8	インターハイ	技術の向上	21	10
9	県選手権	新人戦に向けて 基本技術の向上	25	5
10		新人戦に向けて 基本技術の向上	25	6
11	県新人	新人戦に向けて 基本技術の向上	25	5
12	四国選抜団体	課題克服練習	23	8
1	全日本選手権大会	課題克服練習	23	8
2		課題克服練習	20	8
3	全国選抜	課題克服練習	23	8
備考				

女子卓球部

今年度の活動目標		四国大会出場 あいさつや生活マナーの向上		
主な活動場所		卓球場		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4	中予総体	県総体上位進出に向けて 基本技術の向上	25	5
5	高校生卓球大会	県総体上位進出に向けて 基本技術の向上	25	6
6	県総体 四国選手権	技術の向上 応用力の育成	25	5
7	松山選手権 国体予選 高等学校1・2年生大会(団体)	新チームの育成 技術の向上	24	7
8	高等学校1・2年生大会(個人) 西日本オープン	基礎体力の育成	21	10
9	県選手権	新人戦に向けて 基本技術の向上	25	5
10	愛媛高校オープン(個人) 県新人	新人戦に向けて 基本技術の向上	25	6
11	県新人	新人戦に向けて 基本技術の向上	25	5
12	県選抜団体	課題克服練習	23	8
1	愛媛高校オープン(団体) 県選抜個人	課題克服練習	23	8
2	四国選抜	課題克服練習	20	8
3	高等学校春季卓球大会	課題克服練習	23	8
備考				

バドミントン 部

今年度の活動目標		心身を錬磨し普遍的な人間力を身に付ける。 四国大会進出		
主な活動場所		体育館		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4		①基礎基本の徹底 ②応用練習・ゲーム練習	22	8
5		①基礎基本の徹底 ②応用練習・ゲーム練習 ③団体戦の戦略	22	9
6	・県総体(月初め) ・四国総体(中旬)	①基礎基本の徹底 ②応用練習・ゲーム形式 ③団体戦の戦略	22	8
7		①基礎基本の見直し ②シングルス強化 ③基礎体力と俊敏性の向上	22	9
8	・松山市ジュニア大会(シングルス)	①基礎基本の見直し ②シングルス強化 ③ダブルス基礎	17	14
9	松山市ダブルス大会	①基礎基本の徹底 ②ダブルス強化 ③基礎体力と俊敏性の向上	22	8
10	県新人中南予地区予選(下旬)	①基礎基本の徹底 ②応用練習・ゲーム練習 ③基礎体力と俊敏性の向上	22	9
11	県新人兼全国選抜県予選(中旬)	①基礎基本の徹底 ②応用練習・ゲーム練習 ③体力増強トレーニング	22	8
12	※四国強化大会(年末)	①基礎基本の徹底 ②応用練習・ゲーム練習 ③体力増強トレーニング	22	9
1		①基礎基本の徹底 ②応用練習・ゲーム練習 ③体力増強トレーニング	22	9
2	県1年生大会(初旬) 県選手権大会(中旬)	①基礎基本の徹底 ②応用練習・ゲーム練習 ③体力増強トレーニング	22	6
3		①基礎基本の徹底 ②応用練習・ゲーム練習 ③体力増強トレーニング	22	9
備考				

柔 道 部

今年度の活動目標		心・技・体 すべてを鍛えよう		
主な活動場所		柔道場(体育館1F)		
月	行 事 予 定 (参加予定大会、学校行事等)	活 動 内 容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4	ジュニア選手権	基本練習 実践力の向上	18	12
5		基本練習 実践力の向上	25	6
6	県総合体育大会・四国大会	基本練習 実践力の向上	21	9
7		基本練習 実践力の向上	25	6
8		基本練習 体力づくり	22	9
9		基本練習 体力づくり	25	5
10		基本練習 実践力の向上	22	9
11	県新人大会	基本練習 実践力の向上	21	9
12	四国新人大会	基本練習 体力づくり	21	10
1	県高等学校柔道選手権	基本練習 実践力の向上	25	6
2	体重別柔道選手権	基本練習 体力づくり	20	8
3	錬成大会	基本練習 体力づくり	24	7
備考				

剣道部

今年度の活動目標		剣道を通して、心技体を鍛える		
主な活動場所		松山商業体育館1F 剣道場		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4	剣道形・木刀講習会(中予)	基本練習・試合練習	22	8
5	段級位審査会(東温)・県総体	基本練習・試合練習	25	6
6	県総体・四国総体	基本練習・試合練習	24	6
7	段級位審査会(新居浜・大洲) 大洲喜多剣道大会	基本練習・試合練習	23	8
8	夏期合宿 全国高校剣道大会 レディース剣道大会	基本練習・試合練習	23	8
9	段級位審査会(松山)	基本練習・試合練習	22	8
10	南予剣道大会 宮窪剣道大会	基本練習・試合練習	24	7
11	高校新人大会(中予地区予選) 県高校新人大会 段級位審査会(今治)	基本練習・試合練習	26	4
12	選抜剣道大会県予選 段級位審査会(松山)	基本練習・試合練習	25	6
1	鏡開き会 久枝剣道大会 高校1・2年生剣道大会	基本練習・試合練習	24	7
2	四国新人大会 段級位審査会(宇和島)	基本練習・試合練習	23	5
3	全国高校県選抜大会	基本練習・試合練習	23	8
備考				

男子ハンドボール 部

今年度の活動目標		県総体1勝 全国選抜県予選出場		
主な活動場所		校内ハンドボールコート		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4		通常練習	23	7
5		通常練習・練習試合	23	8
6	県総体	通常練習・練習試合	22	8
7	国体予選	基本練習・体力づくり	20	11
8	U-18ハンドボールリーグ	基本練習・体力づくり	19	12
9	U-18ハンドボールリーグ	通常練習・練習試合	21	9
10	新人戦中予地区予選	通常練習・練習試合	22	9
11	県新人戦	通常練習・練習試合	22	8
12	全国選抜県予選	通常練習・練習試合	22	9
1		通常練習・練習試合	22	9
2	1年生大会	通常練習・練習試合	20	8
3		通常練習・練習試合	22	9
備考				

女子ハンドボール 部

今年度の活動目標		全国大会出場		
主な活動場所		校内ハンドボールコート		
月	行事予定 (参加予定大会、学校行事等)	活動内容 (指導内容)	活動 日数	休養 日数
4	県総体中予地区予選	通常練習	20	10
5		通常練習・練習試合	25	6
6	県総体	通常練習・練習試合	22	8
7	国体予選	基本練習	25	6
8		基本練習(合宿)	25	6
9		2対2 3対3	24	6
10	新人戦中予地区予選	2対2 3対3	25	6
11	県新人戦	攻防練習・速攻・練習試合	20	10
12	全国選抜県予選	攻防練習・速攻・練習試合	23	8
1		攻防練習・速攻・練習試合	25	6
2	1年生大会	攻防練習・速攻・練習試合	25	6
3		攻防練習・速攻・練習試合	25	6
備考				