

## サッカー部

## 部

| 今年度の活動目標 | サッカーを通じて人間力を高める<br>全国1勝                        |                            |          |          |
|----------|--|----------------------------|----------|----------|
| 主な活動場所   | 松商第2グラウンド、北条スポーツセンター、しおさい公園                    |                            |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)                         | 活動内容<br>(指導内容)             | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        |  | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 23       | 7        |
| 5        | 愛媛県2部リーグ(Eリーグ)<br>愛媛県3部リーグ(Eリーグ)2チーム<br>1年生リーグ | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 24       | 7        |
| 6        | 愛媛県高校総体 県大会                                    | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 23       | 7        |
| 7        |  | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 26       | 5        |
| 8        | 高校サッカー選手権大会 中予<br>地区予選                         | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 20       | 10       |
| 9        |  | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 23       | 7        |
| 10       | 高校サッカー選手権大会 愛媛<br>県予選                          | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 24       | 7        |
| 11       |  | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 23       | 7        |
| 12       | 愛媛県高校新人大会 中予地区<br>予選                           | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 20       | 10       |
| 1        | 愛媛県高校新人大会 県大会<br>Winter リーグ                    | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 23       | 8        |
| 2        |  | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 22       | 7        |
| 3        |  | 戦術練習<br>基本練習<br>ウエイトトレーニング | 23       | 8        |
| 備考       |  |                            |          |          |

ソフトテニス 部

| 今年度の活動目標 |                               | 出場可能な大会において、県大会以上の出場権獲得                    |          |          |
|----------|-------------------------------|--|----------|----------|
| 主な活動場所   |                               | 松山中央公園テニスコート、石手川公園テニスコート                   |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)        | 活動内容<br>(指導内容)                             | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | 愛媛県高等学校総合体育大会<br>中予地区予選       | ・部登録<br>・総体地区予選に向けた総合練習                    | 25       | 5        |
| 5        | 練習試合                          | ・中予地区各校との練習試合<br>・総体県大会に向けた総合練習            | 22       | 9        |
| 6        | 愛媛県高等学校総合体育大会<br>県大会          | ・新チームとしての、基本～応用練習<br>・国体予選に向けての総合練習        | 24       | 6        |
| 7        | 国民体育大会 第一次選考会<br>練習試合         | ・新ペアの決定と、基本～応用の発展練習<br>・東予地区や南予地区を含めた練習試合  | 25       | 6        |
| 8        | 夏季大会<br>中予地区予選 及び 県大会         | ・夏季大会(地区予選及び県大会)に向けた<br>総合練習               | 20       | 11       |
| 9        | 愛媛県高等学校新人大会<br>中予地区予選         | ・新人大会地区予選に向けた総合練習                          | 24       | 6        |
| 10       | 練習試合                          | ・中予地区を中心とした練習試合<br>・新人大会地区予選に向けた総合練習       | 25       | 6        |
| 11       | 愛媛県高等学校新人大会 県大会<br>東雲杯 ・ 練習試合 | ・新人大会県大会に向けた総合練習<br>・東予地区や南予地区を含めた練習試合     | 24       | 6        |
| 12       | 練習試合                          | ・持久力養成のための基礎体カトレーニング<br>・東予地区や南予地区を含めた練習試合 | 21       | 10       |
| 1        | 練習試合                          | ・持久力養成のための基礎体カトレーニング<br>・東予地区や南予地区を含めた練習試合 | 23       | 8        |
| 2        | 冬季強化大会<br>練習試合                | ・持久力養成のための基礎体カトレーニング<br>・東予地区や南予地区を含めた練習試合 | 23       | 5        |
| 3        | 小村カップ全国ソフトテニス大会<br>練習試合       | ・一般開催の大会への出場<br>・総体地区予選に向けた総合練習            | 24       | 7        |
| 備考       |                               |  |          |          |

ソフトボール 部

| 今年度の活動目標 |                        | 四国大会出場                 |          |          |
|----------|------------------------|------------------------|----------|----------|
| 主な活動場所   |                        | 校内 運動場(ソフトボール部練習場)     |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等) | 活動内容<br>(指導内容)         | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        |                        | 実践練習(シートバッティング、想定ノック)  | 20       | 10       |
| 5        |                        | 実践練習(シートバッティング、想定ノック)  | 25       | 6        |
| 6        | 県総体・四国大会               | 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        |                        | 総合練習                   | 25       | 6        |
| 9        | 新人戦中南予地区予選             | 実践練習(シートバッティング、想定ノック)  | 24       | 6        |
| 10       |                        | 実践練習(シートバッティング、想定ノック)  | 25       | 6        |
| 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       |                        | 基礎練習(守備・打撃)、筋力・走トレーニング | 23       | 8        |
| 1        |                        | 基礎練習(守備・打撃)、筋力・走トレーニング | 25       | 6        |
| 2        |                        | 基礎練習(守備・打撃)、筋力・走トレーニング | 22       | 6        |
| 3        |                        | 実践練習(シートバッティング、想定ノック)  | 25       | 6        |
| 備考       |                        |                        |          |          |

## テニス女子 部

| 今年度の活動目標 | 個人で県総体出場、団体で県総体ベスト16を目指す。<br>個々の技能向上とチーム一丸となった活動を行う。 |                                   |          |          |
|----------|--|-----------------------------------|----------|----------|
| 主な活動場所   | 道後湯月公園テニスコート、松山中央公園テニスコート他                           |                                   |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)                               | 活動内容<br>(指導内容)                    | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | 県総体中予地区予選<br>個人S/D                                   | 応用練習 試合形式                         | 20       | 10       |
| 5        | 伊予銀カップU16<br>個人S                                     | 応用練習 試合形式<br>基礎練習 サーブ、レシーブ、ネットプレー | 23       | 8        |
| 6        | 県総体<br>団体・個人S/D                                      | 基礎練習 サーブ、レシーブ、ネットプレー<br>体カトレーニング  | 22       | 8        |
| 7        |  | 基礎練習 サーブ、レシーブ、ネットプレー<br>体カトレーニング  | 23       | 8        |
| 8        | 夏季ジュニア大会<br>中予・県大会<br>個人S/D                          | 基礎練習 サーブ、レシーブ、ネットプレー<br>体カトレーニング  | 21       | 10       |
| 9        | 新人大会中予地区予選<br>団体・個人S/D                               | 応用練習 試合形式                         | 22       | 8        |
| 10       | 新人大会県大会<br>団体  | 応用練習 試合形式                         | 23       | 8        |
| 11       | 新人大会県大会<br>個人S/D                                     | 応用練習 試合形式                         | 22       | 8        |
| 12       | 冬季ジュニア大会   | 基礎練習 サーブ、レシーブ、ネットプレー<br>体カトレーニング  | 21       | 10       |
| 1        | 伊予銀カップU18<br>中予地区大会<br>個人S/D                         | 基礎練習 サーブ、レシーブ、ネットプレー<br>体カトレーニング  | 21       | 10       |
| 2        |  | 基礎練習 サーブ、レシーブ、ネットプレー<br>体カトレーニング  | 21       | 8        |
| 3        | 伊予銀カップU18<br>県大会<br>個人S/D                            | 応用練習 試合形式                         | 21       | 10       |
| 備考       |  |                                   |          |          |

男子 テニス 部

| 今年度の活動目標 | 基本的生活習慣を身に付けさせ、文武両道を目指す。<br>愛媛県高等学校総合体育大会 団体戦 県ベスト4<br>愛媛県高等学校テニス競技新人大会 団体戦 県ベスト8 |                                 |          |          |
|----------|---|---------------------------------|----------|----------|
| 主な活動場所   | 湯月公園、中央公園、総合運動公園、ウェルピア伊予  |                                 |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)  | 活動内容<br>(指導内容)                  | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | 愛媛県高等学校総合体育大会<br>中予地区予選 今年度中止   | 1年生は基礎の確立。<br>上級生は実践力の向上。       | 23       | 7        |
| 5        | 伊予銀ジュニアテニス大会<br>中予地区予選  | 1年生は基礎の確立。<br>上級生は実践力の向上。       | 23       | 8        |
| 6        | 愛媛県高等学校総合体育大会県大会<br>伊予銀ジュニアテニス大会県大会   | 基礎の確認 ストローク、サーブレシーブの基本<br>を確立。  | 20       | 10       |
| 7        |   | 発展練習 ストローク、サーブレシーブ、ボレーを<br>確立。  | 20       | 11       |
| 8        | 強化練習会<br>夏季ジュニア大会(中予大会)<br>(県大会)  | 試合形式の習得 試合の実践と攻撃パターンを<br>習得。    | 19       | 12       |
| 9        | 新人戦(中予大会)   | 応用 新人戦に向けての戦術、配球等の確認。           | 20       | 10       |
| 10       | 新人戦団体戦(県大会)   | 練習試合を通し、課題意識を持って取り組ませ<br>る。     | 19       | 12       |
| 11       | 新人戦個人戦(県大会)   | ボレー、スマッシュなどネットプレーの技術の向<br>上。    | 20       | 10       |
| 12       | 冬季ジュニア大会(1年生)   | 基礎トレーニングを通して、持久力の向上を目指<br>す。    | 19       | 12       |
| 1        | 冬季ジュニア大会(県大会)<br>伊予銀カップ(中予大会)   | 基礎トレーニングを通して、持久力の向上を目指<br>す。    | 20       | 11       |
| 2        |   | 発展 サーブレシーブを交えての試合形式の練<br>習。     | 18       | 10       |
| 3        | 伊予銀カップ(県大会)   | サーブレシーブの技術を確立 し、攻撃パターン<br>を増やす。 | 20       | 11       |
| 備考       |   |                                 |          |          |

## バスケットボール(女子)

## 部

| 今年度の活動目標 |                                    | 県総体ベスト4、四国総体出場 |          |          |
|----------|------------------------------------|----------------|----------|----------|
| 主な活動場所   |                                    | 体育館            |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)             | 活動内容<br>(指導内容) | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        |                                    | 基礎技術の向上        | 25       | 6        |
| 5        |                                    | 県総体ベスト4に向けた取組  | 26       | 6        |
| 6        | 県総体(5/30, 6/6~8)                   | 基本技術の向上        | 25       | 6        |
| 7        |                                    | 選抜大会地区予選に向けた取組 | 24       | 7        |
| 8        | 全国選抜大会地区予選(8/22,23)                | 選抜大会地区予選に向けた取組 | 22       | 8        |
| 9        | 1・2年生大会(9/12, 13)                  | 1・2年生大会に向けた取組  | 25       | 6        |
| 10       | 全国選抜大会県大会(10/24,25)                | 県選抜大会に向けた取組    | 26       | 6        |
| 11       | 第7回バスケットボールカーニバル<br>(11/1, 7, 8)   | 基本技術の向上        | 25       | 6        |
| 12       |                                    | 新人戦地区予選に向けた取組  | 22       | 8        |
| 1        | 新人戦地区予選(1/9,10)<br>新人戦県大会(1/23,24) | 新人戦県大会に向けた取組   | 23       | 8        |
| 2        |                                    | 体力・基本技術の向上     | 22       | 7        |
| 3        |                                    | 体力・基本技術の向上     | 26       | 6        |
| 備考       |                                    |                |          |          |

バスケットボール(男子) 部

| 今年度の活動目標 |                              | 県総体ベスト4(四国総体出場)、県新人設定目標の達成に向けて<br>人間力の向上、精神力・知識・技術・体力の強化 |          |          |
|----------|------------------------------|--|----------|----------|
| 主な活動場所   |                              | 体育館  |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)       | 活動内容<br>(指導内容)   | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | 愛媛県高等学校総合体育大会<br>中予地区大会(中止)  | チーム力の向上・個々の技術、スタミナ強化<br>(各自個々による活動自粛)                    | 22       | 8        |
| 5        |                              | 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)                       | 25       | 6        |
| 6        | 愛媛県高等学校総合体育大会<br>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<br>(基礎体力強化)                          | 24       | 7        |
| 8        | 全国高等学校選抜大会中予地区大会             | 基本プレー、公式戦を意識した<br>応用プレーのドリル練習                            | 22       | 9        |
| 9        | 1・2年生大会                      | 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<br>予選          | 総合力の向上   | 24       | 7        |
| 11       |                              | 組織的な組織プレー、フォーメーションプレーの<br>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<br>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<br>実践的な戦術・ドリル練習                     | 25       | 6        |
| 2        |                              | 個々の技術力・体力・シュート力の向上                                       | 23       | 7        |
| 3        |                              | 個々の技術力・チームとしての技術力、<br>体力・シュート力の向上                        | 23       | 8        |
| 備考       |                              |  |          |          |

バドミントン

部

| 今年度の活動目標 |   | 県総体および県新人優勝、四国総体ベスト4                              |          |          |
|----------|---|---|----------|----------|
| 主な活動場所   |   | 体育館2階、体育館下ピロティ                                    |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)  | 活動内容<br>(指導内容)                                    | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | ・県総体中南予地区予選(月末)   | ①基礎基本の徹底<br>②応用練習・ゲーム練習<br>※練習試合(県内)              | 25       | 5        |
| 5        |   | ①基礎基本の徹底<br>②応用練習・ゲーム練習<br>③団体戦の戦略 ※練習試合(県外)      | 26       | 5        |
| 6        | ・県総体(月初め)<br>・四国総体(中旬)  | ①基礎基本の徹底<br>②応用練習・ゲーム形式<br>③団体戦の戦略                | 23       | 7        |
| 7        |   | ①基礎基本の見直し<br>②シングルス強化<br>③基礎体力と俊敏性の向上             | 24       | 7        |
| 8        | ・松山市ジュニア大会(シングルス)<br>・夏季合宿(合宿後)   | ①基礎基本の見直し<br>②シングルス強化<br>③ダブルス基礎                  | 22       | 9        |
| 9        | 松山市ダブルス大会   | ①基礎基本の徹底<br>②ダブルス強化<br>③基礎体力と俊敏性の向上               | 24       | 6        |
| 10       | 県新人中南予地区予選(下旬)  | ①基礎基本の徹底<br>②応用練習・ゲーム練習<br>③基礎体力と俊敏性の向上 ※練習試合(県外) | 25       | 6        |
| 11       | 県新人兼全国選抜県予選(中旬)   | ①基礎基本の徹底<br>②応用練習・ゲーム練習<br>③体力増強トレーニング            | 24       | 6        |
| 12       | ※四国強化大会(年末)   | ①基礎基本の徹底<br>②応用練習・ゲーム練習<br>③体力増強トレーニング            | 23       | 8        |
| 1        | 県1年生大会  | ①基礎基本の徹底<br>②応用練習・ゲーム練習<br>③体力増強トレーニング            | 23       | 8        |
| 2        | 県選手権大会(初旬)  | ①基礎基本の徹底<br>②応用練習・ゲーム練習<br>③体力増強トレーニング            | 21       | 7        |
| 3        |   | ①基礎基本の徹底<br>②応用練習・ゲーム練習<br>③体力増強トレーニング ※練習試合(県外)  | 25       | 6        |
| 備考       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の体調等により活動内容等に変更あり</li> <li>・練習試合は、日程が決まり次第予定に入れるものとする。</li> </ul> |   |          |          |

## バレーボール(女子)

## 部

| 今年度の活動目標 |                        | 各大会における設定目標の達成  |          |          |
|----------|------------------------|-----------------|----------|----------|
| 主な活動場所   |                        | 体育館2Fフロア(ステージ側) |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等) | 活動内容<br>(指導内容)  | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        |                        | チーム力の向上         | 25       | 6        |
| 5        |                        | 公式戦を意識した試合構成の習得 | 25       | 6        |
| 6        | 愛媛県総合体育大会              | チームの総仕上げ        | 21       | 6        |
| 7        | 中予地区リーグ戦               | 個人的体力・基本技術の習得   | 26       | 8        |
| 8        | 中予地区リーグ戦               | 個人的体力・基本技術の習得   | 23       | 10       |
| 9        | 中予地区リーグ戦               | チーム力の向上         | 25       | 6        |
| 10       | 中予地区リーグ戦               | チーム力の向上         | 22       | 6        |
| 11       | 高等学校バレーボール選手権大会        | 組織的チームプレーの向上    | 21       | 6        |
| 12       |                        | 組織的チームプレーの向上    | 23       | 7        |
| 1        | 愛媛県新人大会 中予地区予選         | 組織的チームプレーの向上    | 25       | 7        |
| 2        | 愛媛県新人大会                | 組織的チームプレーの向上    | 20       | 6        |
| 3        | 四国新人大会                 | 組織的チームプレーの向上    | 24       | 6        |
| 備考       |                        |                 |          |          |

## 男子 バレーボール部

## 部

| 今年度の活動目標 |  | ○「ありがとうおかげさまで」感謝の気持ちの醸成<br>○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<br>(参加予定大会、学校行事等)                               | 活動内容<br>(指導内容)                           | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | ○愛媛県総合体育大会<br>中予地区大会                                 | ○チームの総仕上げ                                | 25       | 5        |
| 5        |  | ↓  | 25       | 6        |
| 6        | ○愛媛県総合体育大会<br>○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<br>愛媛県大会<br>○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<br>ジュニア選手権<br>○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<br>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<br>中予地区予選<br>○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<br>(参加予定大会、学校行事等) | 活動内容<br>(指導内容) | 活動<br>日数 | 休養<br>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        | 20       | 10       |
| 12       | 全国選抜県予選                | 攻防練習・速攻        | 23       | 8        |
| 1        |                        | 攻防練習・速攻        | 25       | 6        |
| 2        | 1年生大会                  | 攻防練習・速攻        | 25       | 6        |
| 3        |                        | 攻防練習・速攻        | 25       | 6        |
| 備考       |                        |                |          |          |

男子ハンドボール 部

| 今年度の活動目標 |                              | 人間力の向上<br>各大会毎の設定目標の達成               |          |          |
|----------|------------------------------|--------------------------------------|----------|----------|
| 主な活動場所   |                              | 本校ハンドボールコート                          |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)       | 活動内容<br>(指導内容)                       | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | 愛媛県高等学校総合体育大会<br>中予地区大会      | チーム力の向上・組織プレーの習得                     | 25       | 5        |
| 5        |                              | 実践的な技術戦術の習得                          | 25       | 6        |
| 6        | 愛媛県高等学校総合体育大会<br>四国高等学校選手権大会 | 公式戦を意識した戦術の確立                        | 21       | 9        |
| 7        | 愛媛県国体選手選考会                   | 基礎体力・基本技術の習得                         | 26       | 5        |
| 8        | 全国高等学校選手権大会                  | 体力の向上・基本プレーの反復                       | 23       | 8        |
| 9        |                              | 基本的なDF, OFのコンビプレーの習得                 | 25       | 5        |
| 10       | 愛媛県高等学校新人大会<br>中予地区予選        | ゲーム体力の向上・コンビプレーの習得                   | 22       | 9        |
| 11       | 愛媛県高等学校新人大会                  | 基本的な組織プレーの習得                         | 21       | 9        |
| 12       | 全国高等学校選抜大会<br>愛媛県予選会         | 総合力の向上<br>フォーメーション、ディフェンスシステムの習得     | 23       | 8        |
| 1        |                              | 総合トレーニング・持久力、筋力の向上<br>シュート力の向上       | 25       | 6        |
| 2        | 全国高等学校選抜大会<br>四国地区予選         | 総合トレーニング・持久力、筋力の向上<br>シュート力の向上       | 20       | 9        |
| 3        | 全国高等学校選抜大会                   | 個人技術の向上・基本プレーの反復<br>チーム力の向上・組織プレーの習得 | 24       | 7        |
| 備考       | 大会の進出度により変更あり                |                                      |          |          |

## ラグビー

## 部

| 今年度の活動目標 |                        | 単独チームで11月の花園予選に勝利する。                          |          |          |
|----------|------------------------|---|----------|----------|
| 主な活動場所   |                        | 第2グラウンド、校内施設                                  |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等) | 活動内容<br>(指導内容)                                | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        |                        | 合同練習を通して、チームを作る<br>個人技術の向上                    | 23       | 7        |
| 5        | 四国選手権愛媛県予選             | 練習試合や合同練習を通して、個人の技術向上<br>を図る                  | 23       | 7        |
| 6        | 高校総合体育大会(7人制)          | 7人制の高校総体を目指して、チームの技術<br>向上を図る                 | 25       | 7        |
| 7        |                        | 夏練習に向けたグラウンド外(体調管理)やグラ<br>ウンド内(技術・メンタル)の成長を図る | 25       | 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<br>長し、応援されるチームにしていく    | 23       | 7        |
| 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<br>の成長を図る             | 25       | 7        |
| 10       |                        | 花園予選に向けたチームビルドを図る                             | 25       | 7        |
| 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<br>とって後悔のない試合をさせる       | 25       | 7        |
| 12       |                        | 新チームがスタートする中で、しっかりと目標を<br>持たせて取り組ませる。         | 23       | 7        |
| 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<br>の課題を自覚させる。          | 25       | 7        |
| 2        |                        | フィジカル／スキルをバランスよく取り入れ、個々<br>の強化を図る。            | 25       | 7        |
| 3        | 四国交流大会                 | 試合や練習の中で、冬場の成長が実感できるよ<br>うにさせる。               | 23       | 7        |
| 備考       |                        |   |          |          |

応援  
部

| 今年度の活動目標 |                        | 松山商業の応援を継承し、応援を通じ学校が一つにまとまるようにする |          |          |
|----------|------------------------|----------------------------------|----------|----------|
| 主な活動場所   |                        | 物理教室                             |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等) | 活動内容<br>(指導内容)                   | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | 部紹介                    | オリエンテーション                        | 13       | 6        |
| 5        |                        | 発声練習                             | 15       | 15       |
| 6        |                        | 校歌の練習(歌詞・型・流れ)                   | 15       | 8        |
| 7        | 高校野球(硬式)応援             | 校歌の練習(歌詞・型・流れ)                   | 18       | 12       |
| 8        |                        | 野球応援の反省と改善                       | 2        | 29       |
| 9        |                        |                                  | 0        | 30       |
| 10       |                        |                                  | 0        | 31       |
| 11       |                        |                                  | 0        | 31       |
| 12       |                        |                                  | 0        | 31       |
| 1        |                        | 基礎練習(発声・演舞)                      | 10       | 21       |
| 2        |                        | 基礎練習(発声・演舞)                      | 10       | 18       |
| 3        |                        | 基礎練習(発声・演舞)                      | 10       | 21       |
| 備考       |                        |                                  |          |          |

剣 道 部

| 今年度の活動目標 | 剣道を通して心と体を鍛える。                  |                |          |          |
|----------|---------------------------------|----------------|----------|----------|
| 主な活動場所   | 剣道場                             |                |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)          | 活動内容<br>(指導内容) | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | 中予地区予選                          | 基本練習<br>試合練習   | 25       | 6        |
| 5        | 大洲遠征<br>段級位審査会                  | 基本練習<br>体力作り   | 24       | 7        |
| 6        | 県総体<br>四国総体                     | 基本練習<br>試合練習   | 23       | 7        |
| 7        | 段級位審査会□                         | 基本練習<br>体力作り   | 24       | 7        |
| 8        | 全国高校総体<br>夏期合宿                  | 基本練習<br>体力作り   | 23       | 8        |
| 9        | 宮窪剣道大会                          | 基本練習<br>体力作り   | 23       | 7        |
| 10       |                                 | 基本練習<br>体力作り   | 24       | 7        |
| 11       | 中予地区新人大会予選<br>県高校新人大会<br>段級位審査会 | 基本練習<br>試合練習   | 25       | 5        |
| 12       | 選抜剣道大会県予選会                      | 基本練習<br>試合練習   | 24       | 7        |
| 1        | 高校1・2年生剣道大会                     | 基本練習<br>体力作り   | 24       | 7        |
| 2        | 段級位審査会<br>四国高校新人大会              | 基本練習<br>体力作り   | 21       | 7        |
| 3        | 大洲遠征                            | 基本練習<br>体力作り   | 24       | 7        |
| 備考       | 月二回以上 練習試合後月曜 休み                |                |          |          |

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<br>(参加予定大会、学校行事等) | 活動内容<br>(指導内容) | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        |                        | 基本練習 実践力の向上    | 11       | 19       |
| 5        | 総合体育大会(中予大会)           | 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        | 金鷲旗大会                  | 基本練習 実践力の向上    | 26       | 5        |
| 8        |                        | 基本練習 体づくり      | 23       | 8        |
| 9        |                        | 基本練習 体づくり      | 25       | 5        |
| 10       | 中予地区新人大会               | 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 体づくり      | 23       | 8        |
| 1        | 高校選手権                  | 基本練習 実践力の向上    | 25       | 6        |
| 2        |                        | 基本練習 体づくり      | 20       | 9        |
| 3        | 西条大会                   | 基本練習 体づくり      | 24       | 7        |
| 備考       |                        |                |          |          |

## 水泳

## 部

| 今年度の活動目標 |                        | 県総体・四国総体の出場を目指し、自己の向上を図る           |          |          |
|----------|------------------------|------------------------------------|----------|----------|
| 主な活動場所   |                        |                                    |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等) | 活動内容<br>(指導内容)                     | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | 部登録                    | 今年度出場する大会の日程について<br>エントリー種目の決定について | 1        | 29       |
| 5        |                        |                                    | 0        | 31       |
| 6        | 県総体中予地区大会<br>県総体       | 中予地区大会で上位を目指し、県総体へ向けて<br>ベストを尽くす   | 3        | 27       |
| 7        | 四国高校選手権大会<br>国体予選      | 出場した種目で自己ベストを目指す                   | 5        | 26       |
| 8        |                        |                                    | 0        | 31       |
| 9        | 県高校新人大会                | 出場した種目で自己ベストを目指す                   | 1        | 30       |
| 10       |                        |                                    | 0        | 31       |
| 11       |                        |                                    | 0        | 30       |
| 12       |                        |                                    | 0        | 31       |
| 1        |                        |                                    | 0        | 31       |
| 2        |                        |                                    | 0        | 28       |
| 3        |                        |                                    | 0        | 31       |
| 備考       | 練習は各自所属のスイミングクラブで実施    |                                    |          |          |

女子卓球 部

| 今年度の活動目標 |                        | 四国大会出場                 |          |          |
|----------|------------------------|------------------------|----------|----------|
| 主な活動場所   |                        | 卓球場                    |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等) | 活動内容<br>(指導内容)         | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        |                        | 県総体上位進出に向けて<br>基本技術の修正 | 25       | 5        |
| 5        | 卓球講習会                  | 県総体上位進出に向けて<br>基本技術の修正 | 25       | 6        |
| 6        | 県総体 四国大会               | 技術の向上<br>応用力の育成        | 25       | 5        |
| 7        | 国体予選                   | 新チームの育成<br>技術の向上       | 24       | 7        |
| 8        | 松山ジュニアオープン             | 基礎体力の育成                | 21       | 10       |
| 9        | 全日本ジュニア予選              | 新人戦に向けて<br>基本技術の修正     | 25       | 5        |
| 10       | 県選手権・新人中予予選            | 新人戦に向けて<br>基本技術の修正     | 25       | 6        |
| 11       | 県新人・県団体選手権             | 新人戦に向けて<br>基本技術の修正     | 25       | 5        |
| 12       | 選抜団体                   | 課題克服練習                 | 23       | 8        |
| 1        | 選抜個人                   | 課題克服練習                 | 23       | 8        |
| 2        | 選抜四国・四国選手権             | 課題克服練習                 | 20       | 8        |
| 3        | 高校生オープン大洲卓球大会          | 課題克服練習                 | 23       | 8        |
| 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<br>(参加予定大会、学校行事等) | 活動内容<br>(指導内容)                      | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        |                        | 県総体上位進出に向けて<br>基本技術の修正              | 7        | 23       |
| 5        |                        | 県総体上位進出に向けて<br>基本技術の修正              | 25       | 6        |
| 6        | 県総体<br>四国高校選手権         | インターハイに向けて 技術の向上<br>応用力の育成          | 25       | 5        |
| 7        | 国体予選                   | インターハイに向けて 技術の向上<br>応用力の育成          | 25       | 6        |
| 8        | インターハイ                 | 新チームの育成 技術の向上<br>国体出場に向けての応用力の育成    | 24       | 7        |
| 9        | 全日本ジュニア予選              | 新チームの育成 技術の向上<br>国体出場に向けての応用力の育成    | 25       | 5        |
| 10       | 県選手権<br>新人中予予選         | 新チームの育成 技術の向上<br>全日本出場に向けての応用力の育成   | 25       | 6        |
| 11       | 県新人<br>県団体選手権          | 県新人戦に向けての応用力の育成<br>全日本に向けての応用力の育成   | 25       | 5        |
| 12       | 選抜大会県予選(団体)口           | 選抜大会出場に向けての応用力の育成<br>全日本に向けての応用力の育成 | 23       | 8        |
| 1        | 高校新人合宿<br>選抜大会県予選(個人)  | 応用力の育成<br>技術の修正<br>基礎体力の育成          | 23       | 8        |
| 2        | 選抜大会四国予選口              | 応用力の育成<br>技術の修正<br>基礎体力の育成          | 20       | 8        |
| 3        | 全国高校選抜                 | 応用力の育成<br>技術の修正<br>基礎体力の育成          | 23       | 8        |
| 備考       |                        |                                     |          |          |

軟式野球 部

| 今年度の活動目標 | 自ら考えて実践し、チーム力の強化を図る<br>(国体出場、秋季四国大会5連覇)   |                    |          |          |
|----------|---|--------------------|----------|----------|
| 主な活動場所   | 本校第2グラウンド                                 |                    |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)                    | 活動内容<br>(指導内容)     | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        |   | 打撃強化練習<br>実践練習     | 25       | 5        |
| 5        | 大分遠征                                      | 守備強化練習<br>実践練習     | 25       | 6        |
| 6        | 令和2年度(第17回)<br>春季高等学校軟式野球愛媛県大会            | 〃                  | 25       | 5        |
| 7        | 令和2年度(第65回)<br>全国高等学校軟式野球選手権<br>愛媛県大会     | 〃                  | 22       | 9        |
| 8        | 令和2年度(第65回)<br>全国高等学校軟式野球選手権<br>四国大会・全国大会 | 守備強化練習<br>実践練習     | 22       | 9        |
| 9        |   | 目標設定<br>関係プレーの確認   | 22       | 8        |
| 10       | 令和2年度(第20回)<br>秋季四国地区高等学校軟式野球<br>愛媛県大会    | 〃                  | 22       | 9        |
| 11       | 令和2年度(第20回)<br>秋季四国地区高等学校軟式野球大会           | 体カトレーニング<br>守備強化練習 | 22       | 8        |
| 12       |   | 〃                  | 22       | 9        |
| 1        |   | 筋カトレーニング<br>打撃強化練習 | 22       | 9        |
| 2        |   | 〃                  | 19       | 9        |
| 3        | 岡山遠征                                      | 守備強化練習<br>実践練習     | 22       | 9        |
| 備考       |   |                    |          |          |

野球部 部

| 今年度の活動目標 |                        | 春・夏の甲子園に出場する     |          |          |
|----------|------------------------|------------------|----------|----------|
| 主な活動場所   |                        | 松山商業高校グラウンド      |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等) | 活動内容<br>(指導内容)   | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | 春季県・四国大会               | トレーニング・実践練習      | 22       | 8        |
| 5        | 春季四国大会                 | トレーニング・実践練習      | 20       | 10       |
| 6        | 練習試合                   | トレーニング・実践練習      | 22       | 8        |
| 7        | 選手権愛媛県大会               | トレーニング・実践練習      | 22       | 9        |
| 8        | 全国選手権大会                | トレーニング・実践練習      | 22       | 9        |
| 9        | 秋季地区予選・県大会             | トレーニング・実践練習      | 23       | 8        |
| 10       | 秋季県・四国大会               | トレーニング・実践練習      | 22       | 9        |
| 11       | 野球フェスティバル              | トレーニング・基本技術確認    | 21       | 9        |
| 12       | トレーニング                 | トレーニング・基本技術確認    | 22       | 9        |
| 1        | トレーニング                 | トレーニング・基本技術確認    | 22       | 9        |
| 2        | トレーニング                 | トレーニング・関係プレイ確認練習 | 20       | 8        |
| 3        | 練習試合・春季地区・県大会          | トレーニング・実践練習      | 23       | 8        |
| 備考       |                        |                  |          |          |

陸上競技 駅伝 部

| 今年度の活動目標 |                                    | 男子第71回全国高等学校駅伝競走大会5年連続14回目の出場<br>男子第71回全国高等学校駅伝競走大会 愛媛県最高記録更新<br>第73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 松山大学久万ノ台グラウンド 道後公園 堀江新池 等   |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)             | 活動内容<br>(指導内容)   | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        |                                    | トラックシーズンへの移行トレーニング   | 22       | 8        |
| 5        |                                    | 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<br>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<br>大山合宿                      | 全国インターハイに向けて調整練習<br>駅伝に向けての鍛練期   | 23       | 8        |
| 8        | 全国インターハイ<br>大山合宿<br>中予地区新人大会       | 駅伝に向けての鍛練期   | 23       | 8        |
| 9        | 中国実業団記録会<br>県新人大会<br>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<br>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<br>四国高校駅伝<br>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<br>都道府県対抗駅伝<br>愛媛駅伝選手権      | 新チームづくり<br>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<br>トラックシーズンに向けて鍛練期  | 20       | 8        |
| 3        | 春季西脇合宿<br>春の高校伊那駅伝                 | レース経験を積ませる<br>トラックシーズンに向けて鍛練期  | 23       | 8        |
| 備考       |                                    |  |          |          |

陸上競技(短距離) 部

| 今年度の活動目標 | 自らが目的意識を持って練習し、自己ベスト記録を更新する<br>目標としている大会で上位入賞を狙う |                |          |          |
|----------|--|----------------|----------|----------|
| 主な活動場所   | 校内グラウンド・体育館 愛媛県総合運動公園陸上競技場                       |                |          |          |
| 月        | 行事予定<br>(参加予定大会、学校行事等)                           | 活動内容<br>(指導内容) | 活動<br>日数 | 休養<br>日数 |
| 4        | 西条ひうち陸上競技記録会<br>えひめ陸上競技記録会 など                    | 走力向上練習         | 23       | 7        |
| 5        | 県総体中予地区予選<br>地区選手権                               | 総合練習           | 24       | 7        |
| 6        | 愛媛県高校総体<br>四国選手権                                 | 総合練習           | 23       | 7        |
| 7        | 愛媛選手権<br>記録会 など                                  | 種目ごとの基本練習      | 24       | 7        |
| 8        | 新人戦地区予選<br>記録会 など                                | 〃              | 22       | 9        |
| 9        | 県新人大会<br>記録会 など                                  | 〃              | 23       | 7        |
| 10       | 四国新人大会<br>秋季陸上                                   | 〃              | 24       | 7        |
| 11       | 高校駅伝県予選(応援)                                      | 基礎体力づくり        | 23       | 7        |
| 12       | 全国高校駅伝(応援)                                       | 〃              | 23       | 8        |
| 1        |  | 〃              | 24       | 7        |
| 2        |  | 〃              | 21       | 7        |
| 3        |  | 〃              | 24       | 7        |
| 備考       |  |                |          |          |