

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 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 (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		戦術練習 基本練習 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) 愛媛県3部リーグ(Eリーグ)2チーム 1年生リーグ	戦術練習 基本練習 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 基本練習 ウエイトトレーニング	23	7
7		戦術練習 基本練習 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 地区予選	戦術練習 基本練習 ウエイトトレーニング	20	10
9		戦術練習 基本練習 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 県予選	戦術練習 基本練習 ウエイトトレーニング	24	7
11		戦術練習 基本練習 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 予選	戦術練習 基本練習 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 Winter リーグ	戦術練習 基本練習 ウエイトトレーニング	23	8
2		戦術練習 基本練習 ウエイトトレーニング	22	7
3		戦術練習 基本練習 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 (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	愛媛県高等学校総合体育大会 中予地区予選	・部登録 ・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 ・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 県大会	・新チームとしての、基本～応用練習 ・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 練習試合	・新ペアの決定と、基本～応用の発展練習 ・東予地区や南予地区を含めた練習試合	25	6
8	夏季大会 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 総合練習	20	11
9	愛媛県高等学校新人大会 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 ・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 東雲杯 ・ 練習試合	・新人大会県大会に向けた総合練習 ・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 ・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 ・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 練習試合	・持久力養成のための基礎体カトレーニング ・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 練習試合	・一般開催の大会への出場 ・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 (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		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。 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 (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 個人S/D	応用練習 試合形式	20	10
5	伊予銀カップU16 個人S	応用練習 試合形式 基礎練習 サーブ、レシーブ、ネットプレー	23	8
6	県総体 団体・個人S/D	基礎練習 サーブ、レシーブ、ネットプレー 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 体カトレーニング	23	8
8	夏季ジュニア大会 中予・県大会 個人S/D	基礎練習 サーブ、レシーブ、ネットプレー 体カトレーニング	21	10
9	新人大会中予地区予選 団体・個人S/D	応用練習 試合形式	22	8
10	新人大会県大会 団体	応用練習 試合形式	23	8
11	新人大会県大会 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 体カトレーニング	21	10
1	伊予銀カップU18 中予地区大会 個人S/D	基礎練習 サーブ、レシーブ、ネットプレー 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 体カトレーニング	21	8
3	伊予銀カップU18 県大会 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。 愛媛県高等学校総合体育大会 団体戦 県ベスト4 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 (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	愛媛県高等学校総合体育大会 中予地区予選 今年度中止	1年生は基礎の確立。 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 中予地区予選	1年生は基礎の確立。 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 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 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 確立。	20	11
8	強化練習会 夏季ジュニア大会(中予大会) (県大会)	試合形式の習得 試合の実践と攻撃パターンを 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 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 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 す。	19	12
1	冬季ジュニア大会(県大会) 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 す。	20	11
2		発展 サーブレシーブを交えての試合形式の練 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 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 (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		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 (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) 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 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 (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	愛媛県高等学校総合体育大会 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 (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 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	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 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 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 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		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、 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 (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	・県総体中南予地区予選(月末)	①基礎基本の徹底 ②応用練習・ゲーム練習 ※練習試合(県内)	25	5
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 ※練習試合(県外)	26	5
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	23	7
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	24	7
8	・松山市ジュニア大会(シングルス) ・夏季合宿(合宿後)	①基礎基本の見直し ②シングルス強化 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 ②ダブルス強化 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 ②応用練習・ゲーム練習 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 ②応用練習・ゲーム練習 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 ②応用練習・ゲーム練習 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 ②応用練習・ゲーム練習 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 ②応用練習・ゲーム練習 ③体力増強トレーニング	21	7
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 ※練習試合(県外)	25	6
備考	・生徒の体調等により活動内容等に変更あり ・練習試合は、日程が決まり次第予定に入れるものとする。			

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 (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	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 ○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	○愛媛県総合体育大会 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 ○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	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 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 (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	愛媛県高等学校総合体育大会 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 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 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 愛媛県予選会	総合力の向上 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 シュート力の向上	25	6
2	全国高等学校選抜大会 四国地区予選	総合トレーニング・持久力、筋力の向上 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 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 (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		合同練習を通して、チームを作る 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 (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	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 (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	中予地区予選	基本練習 試合練習	25	6
5	大洲遠征 段級位審査会	基本練習 体力作り	24	7
6	県総体 四国総体	基本練習 試合練習	23	7
7	段級位審査会□	基本練習 体力作り	24	7
8	全国高校総体 夏期合宿	基本練習 体力作り	23	8
9	宮窪剣道大会	基本練習 体力作り	23	7
10		基本練習 体力作り	24	7
11	中予地区新人大会予選 県高校新人大会 段級位審査会	基本練習 試合練習	25	5
12	選抜剣道大会県予選会	基本練習 試合練習	24	7
1	高校1・2年生剣道大会	基本練習 体力作り	24	7
2	段級位審査会 四国高校新人大会	基本練習 体力作り	21	7
3	大洲遠征	基本練習 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 (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		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 (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	部登録	今年度出場する大会の日程について 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 県総体	中予地区大会で上位を目指し、県総体へ向けて ベストを尽くす	3	27
7	四国高校選手権大会 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 (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		県総体上位進出に向けて 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 基本技術の修正	25	6
6	県総体 四国大会	技術の向上 応用力の育成	25	5
7	国体予選	新チームの育成 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 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 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 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 (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		県総体上位進出に向けて 基本技術の修正	7	23
5		県総体上位進出に向けて 基本技術の修正	25	6
6	県総体 四国高校選手権	インターハイに向けて 技術の向上 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 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 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 国体出場に向けての応用力の育成	25	5
10	県選手権 新人中予予選	新チームの育成 技術の向上 全日本出場に向けての応用力の育成	25	6
11	県新人 県団体選手権	県新人戦に向けての応用力の育成 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 全日本に向けての応用力の育成	23	8
1	高校新人合宿 選抜大会県予選(個人)	応用力の育成 技術の修正 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 技術の修正 基礎体力の育成	20	8
3	全国高校選抜	応用力の育成 技術の修正 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 (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 (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	25	5
5	大分遠征	守備強化練習 実践練習	25	6
6	令和2年度(第17回) 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) 全国高等学校軟式野球選手権 愛媛県大会	〃	22	9
8	令和2年度(第65回) 全国高等学校軟式野球選手権 四国大会・全国大会	守備強化練習 実践練習	22	9
9		目標設定 関係プレーの確認	22	8
10	令和2年度(第20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2年度(第20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				

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 (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 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 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 (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		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 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 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 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				

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 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 (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	西条ひうち陸上競技記録会 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 地区選手権	総合練習	24	7
6	愛媛県高校総体 四国選手権	総合練習	23	7
7	愛媛選手権 記録会 など	種目ごとの基本練習	24	7
8	新人戦地区予選 記録会 など	〃	22	9
9	県新人大会 記録会 など	〃	23	7
10	四国新人大会 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				