女子バスケットボール　　部

今年度の活動目標	各大会ベスト4 正しい生活習慣を身につけさせ、健康な身体と心の育成			
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	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）	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	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	21	8
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				

女子バレーボール部　　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			26	5
8	○全国高等学校総合体育大会		23	8
9			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	四国インターハイ	基本練習（合宿） インターハイ関係補助員等	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	23	6
3		攻防練習・速攻	25	6
備考				

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	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		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		新チームの育成　技術の向上	24	7
8	松山選手権	基礎体力の育成	21	10
9		新人戦に向けて　基本技術の向上	25	5
10	中予新人	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　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	9
3		課題克服練習	23	8
備考				

テニス（男子）

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4
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	1年生は基礎の確立。 上級生は実践力の向上。	22	8
5	伊予銀ジュニアテニス大会U16 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U16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。	22	8
7	夏期ジュニアテニス大会中予地区予	発展練習　ストローク、サーブレシーブ、ボレーを確立。	23	8
8	強化練習会 夏季ジュニアテニス大会県大会	試合形式の習得　試合の実践と攻撃パターンを習得。	23	8
9	新人戦中予地区予選	応用　新人戦に向けての戦術、配球等の確認。	22	8
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。	23	8
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。	22	8
12	冬季ジュニアテニス大会（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。	23	8
1	冬季ジュニアテニス大会 伊予銀カップテニス大会U18中予地区予選	基礎トレーニングを通して、持久力の向上を目指す。	23	8
2		発展　サーブレシーブを交えての試合形式の練習。	21	8
3	伊予銀カップテニス大会U18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。	23	8
備考				

男子バスケット　　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	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）	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	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	22	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	○「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				

男子ハンドボール
部

今年度の活動目標	県大会ベスト4			
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	22	8
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	23	8
8		基本練習	23	8
9		通常練習・練習試合	23	7
10	新人戦中予地区予選	通常練習・練習試合	23	8
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	25	6
1		攻防練習・速攻	23	8
2	1年生大会	攻防練習・速攻	25	4
3		攻防練習・速攻	25	6
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	24	6
5		県総体上位進出に向けて 基本技術の修正	24	7
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	23	7
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	県選手権	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	全日本ジュニア予選 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）□	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	24	7
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□	応用力の育成 技術の修正 基礎体力の育成	20	9
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	凡事徹底、負けないチーム作り （全国大会・国体ベスト4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	25	5
5	大分遠征	守備強化練習 実　践　練　習	25	6
6	令和5年度(第20回) 春季高等学校軟式野球愛媛県大会	〃	25	5
7	第68回 全国高等学校軟式野球選手権 愛媛県大会	〃	26	5
8	第68回 全国高等学校軟式野球選手権 四国大会・全国大会	実　践　練　習	25	6
9		目　標　設　定 連係プレーの確認	22	8
10	令和5年度(第23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5年度(第23回) 秋季四国地区高等学校軟式野球大会	体力トレーニング 守備強化練習	22	8
12		〃	22	9
1		筋力トレーニング 打撃強化練習	22	9
2		〃	19	10
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	11
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	7
10	秋季県・四国大会	トレーニング・実践練習	22	9
11	明治神宮大会　練習試合	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・連係プレイ確認練習	20	9
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（短距離）
部

今年度の活動目標	基礎体力の向上により、県大会での自己記録更新を目指す。			
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	中予記録会 えひめ記録会	総力向上練習	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	種目ごとの基本練習	24	7
8	新人戦地区予選	種目ごとの基本練習	20	11
9	県高校新人 えひめ記録会	種目ごとの基本練習	23	7
10	えひめ記録会 秋期陸上	種目ごとの基本練習	24	7
11	高校駅伝県予選（応援）	基礎体力練習	23	7
12		基礎体力練習	20	11
1		基礎体力・体幹練習	24	7
2	愛媛マラソン（ボランティア）	基礎体力・体幹練習	23	6
3		基礎体力・体幹練習	24	7
備考				

陸上競技 駅伝
部

今年度の活動目標	男子第74回全国高等学校駅伝競走大会4年振り14回目の出場 男子第74回全国高等学校駅伝競走大会 愛媛県最高記録更新 第76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	インターハイ中予地区予選 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 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	新チームつくり 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	21	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				

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			1	30
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			1	30
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	29
10			0	31
11			0	30
12			0	31
1			0	31
2			0	29
3			0	31
備考	練習は各自所属のスイミングクラブで実施			

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、E2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、E2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、E2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、E2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、E2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、E2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 Winter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 Winterリーグ	ゲーム→オフ→ミーティング→トレーニング→ゲーム	23	6
3	練習試合 Winter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。			

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力トレーニング ・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力トレーニング ・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力トレーニング ・東予地区や南予地区を含めた練習試合	23	6
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	県総体中南予地区予選	実践練習（シートバッティング、想定ノック）	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	7
3		実践練習（シートバッティング、想定ノック）	25	6
備考				

バドミントン

部

今年度の活動目標	基本的生活習慣を確立し、バドミントンを通じて心技体の充実に努める。			
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	・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	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	23	8
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	23	8
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	23	8
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	23	8
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	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	20	9
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	23	8
備考				

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	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	22	8
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	23	8
6	高校総合体育大会（7人制）	7人制の高校総体を目標として、チームの技術向上を図る	23	7
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ンド外（体調管理）やグランド内（技術・メンタル）の成長を図る	23	8
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	8
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	22	8
10		花園予選に向けたチームビルドを図る	24	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	23	7
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。	21	8
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	8
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				
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	4	26
5		発声練習	10	21
6		校歌の練習（歌詞・型・流れ）	22	8
7	高校野球(硬式)応援	校歌の練習（歌詞・型・流れ）	20	11
8		野球応援の反省と改善	5	26
9			0	30
10			0	31
11			0	30
12			0	31
1		基礎練習(発声・演舞)	10	21
2		基礎練習(発声・演舞)	10	19
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、心技体を鍛える			
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	中予地区予選	基本練習・試合練習	22	8
5	段級位審査会	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	基本練習・試合練習	23	8
8	夏期合宿	基本練習・試合練習	23	8
9	宮窪剣道大会	基本練習・試合練習	22	8
10		基本練習・試合練習	24	7
11	県高校新人大会	基本練習・試合練習	26	4
12	選抜剣道大会県予選	基本練習・試合練習	25	6
1	高校1，2年生剣道大会	基本練習・試合練習	24	7
2	段級位審査会	基本練習・試合練習	23	6
3	大洲遠征	基本練習・試合練習	23	8
備考	月曜日休み			

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	総合体育大会（中予地区予選）	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	9
3	錬成大会	基本練習　体力づくり	24	7
備考				

女子テニス
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	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中予予選 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	13	18
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 体力トレーニング	13	17
7	夏季ジュニア中予予選 個人S／D	基礎練習　サーブ　レシーブ　ネットプレー 体力トレーニング	20	11
8	夏季ジュニア県大会 個人S／D	基礎練習　サーブ　レシーブ　ネットプレー 体力トレーニング	20	11
9	新人大会中予予選 団体・個人S／D	応用練習　試合形式	20	10
10	新人大会県大会 団体	応用練習　試合形式	18	13
11	新人大会県大会 個人S／D	応用練習　試合形式	14	16
12	冬季ジュニア1年生大会	基礎練習　サーブ　レシーブ　ネットプレー 体力トレーニング	19	12
1	伊予銀カップU18中予予選 個人S／D	基礎練習　サーブ　レシーブ　ネットプレー 体力トレーニング	20	11
2		基礎練習　サーブ　レシーブ　ネットプレー 体力トレーニング	14	15
3	伊予銀カップU18県大会 個人S／D	応用練習　試合形式	18	13
備考				