R5年度　部活動年間活動計画

応援　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	今治市・越智郡高校親善野球大会	応援練習	
5		応援練習	
6		応援練習	
7	全国高校野球選手権愛媛県大会	応援練習	
8	全国高等学校野球選手権大会	応援練習	
9	秋季四国地区高等学校野球 愛媛県大会地区予選	応援練習	
10	秋季四国地区高等学校野球 愛媛県大会	応援練習	
11		応援練習	
12		応援練習	
1		応援練習	
2		応援練習	
3	春季四国地区高等学校野球 愛媛県大会地区予選	応援練習	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

弓道　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	東予地区総体 国体2次予選	立ち練習・試合練習　基本練習（1年）	
5		立ち練習・試合練習　基本練習（1年）	
6	県総体 四国選手権大会	立ち練習・試合練習　基本練習（1年）	
7	国体最終予選	立ち練習・試合練習　基本練習（1年）	
8	インターハイ	立ち練習・審査練習 試合練習	
9	第2回地方審査、東予選抜大会	立ち練習・試合練習	
10	第3回地方審査	立ち練習・審査練習・試合練習	
11	県選抜大会、四国新人大会	立ち練習・試合練習	
12	東予新人大会 第4回地方審査、全国選抜大会	立ち練習・試合練習・審査練習	
1	県新人大会	立ち練習・試合練習	
2	第5回地方審査	立ち練習・審査練習	
3	西日本高等学校弓道選手権大会	立ち練習・試合練習	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

剣道　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	総体東予予選	練習・練習試合	
5		練習・練習試合	
6	県総体 四国総体	練習・練習試合	
7		練習・練習試合	
8		練習・練習試合	
9		練習・練習試合	
10	新人戦東予地区予選	練習・練習試合	
11	県新人	練習・練習試合	
12	選抜県予選	練習・練習試合	
1		練習・練習試合	
2		練習・練習試合	
3		練習・練習試合	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

サッカー　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	総体東予予選 Eリーグ	練習 練習試合	
5	Eリーグ	練習 練習試合	
6	県総体 Eリーグ	練習 練習試合	
7	Eリーグ	練習 練習試合	
8	高校サッカー選手権 Eリーグ	練習 練習試合	
9	高校サッカー選手権 Eリーグ	練習 練習試合	
10	高校サッカー選手権 Eリーグ	練習 練習試合	
11	高校サッカー選手権 Eリーグ	練習 練習試合	
12	新人戦東予地区予選 Eリーグ	練習 練習試合	
1	新人戦県大会	練習 練習試合	
2	練習試合など	練習 練習試合	
3	練習試合など	練習 練習試合	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

ソフトテニス（男）　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	総体予選	ゲーム	
5		戦術練習	
6	県総体 国体一次予選	基礎練習	
7	国体二次予選 夏季大会予選	戦術練習・基礎練習	
8	夏季県大会	ゲーム	
9	新人戦予選	基礎練習	
10		基礎練習	
11	新人県大会	基礎練習	
12	県選抜大会	トレーニング	
1		トレーニング	
2		基礎練習	
3		基礎練習	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

ソフトテニス（女）　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	総体東予予選	ポジション練習	
5		戦術練習	
6	県総体 国体一次予選	基礎練習	
7	国体二次予選夏季大会予選	戦術練習・基礎練習	
8	夏季大会東予予選 夏季県大会	ポジション練習	
9	新人戦東予予選	基礎練習	
10		基礎練習	
11	新人県大会	基礎練習	
12	県選抜大会	ポジション練習	
1		ポジション練習	
2	トップレベル事業	基礎練習	
3		ポジション練習	
備考	水・日曜日および雨天時は休み		

R5年度　部活動年間活動計画

卓球（男）　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4		基礎練習・ゲーム練習	
5	東予総体	基礎練習・ゲーム練習	
6	県総体四国選手権	基礎練習・ゲーム練習	
7	国体予選	基礎練習・ゲーム練習	
8	愛媛高校OP（夏） 愛媛県卓球選手権大会今治地区予選	基礎練習・ゲーム練習	
9	愛媛県卓球選手権大会	基礎練習・ゲーム練習	
10	全日本卓球選手権大会愛媛県予選 東予新人	基礎練習・ゲーム練習	
11	県新人	基礎練習・ゲーム練習	
12	県選抜団体	基礎練習・ゲーム練習	
1	愛媛高校オープン【トップレベル事業】 県選抜個人	基礎練習・ゲーム練習	
2	今治卓球選手権大会今治オープン高校	基礎練習・ゲーム練習	
3	セキ記念ジュニア選抜卓球大会	基礎練習・ゲーム練習	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

卓球（女）　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4		基礎練習・ゲーム練習	
5	東予総体	基礎練習・ゲーム練習	
6	県総体 四国選手権	基礎練習・ゲーム練習	
7	国体予選	基礎練習・ゲーム練習	
8	愛媛高校OP（夏） 愛媛県卓球選手権大会今治地区予選	基礎練習・ゲーム練習	
9	愛媛県卓球選手権大会	基礎練習・ゲーム練習	
10	全日本卓球選手権大会愛媛県予選 東予新人	基礎練習・ゲーム練習	
11	県新人	基礎練習・ゲーム練習	
12	県選抜団体	基礎練習・ゲーム練習	
1	愛媛高校オープン【トップレベル事業】 県選抜個人	基礎練習・ゲーム練習	
2	今治卓球選手権大会 今治オープン高校卓球大会	基礎練習・ゲーム練習	
3	セキ記念ジュニア選抜卓球大会	基礎練習・ゲーム練習	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

ダンス　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	イオンモール今治新都市SCHOOL FESTIVAL 県総合体育大会東予地区予選	作品創作・練習	
5		作品創作・練習	
6	県総合体育大会	作品創作・練習	
7		基礎練習・バーレッスン	
8	おんまく	基礎練習・バーレッスン	
9		作品創作・練習	
10	県新人大会東予地区予選	作品創作・練習	
11	県新人大会	作品創作・練習	
12		基礎練習・バーレッスン	
1		基礎練習・バーレッスン	
2		基礎練習・バーレッスン	
3		作品創作・練習	
備考	日曜日・月曜日は休養日。		

R5年度　部活動年間活動計画

テニス（男）　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	総体予選	ゲーム	
5		戦術練習	
6	県総体	基礎練習	
7	夏季ジュニア地区予選	戦術練習・基礎練習	
8	夏季ジュニア県大会	ゲーム	
9	新人戦地区予選	基礎練習	
10	新人戦県団体	基礎練習	
11	新人戦県個人	基礎練習	
12	１年生大会地区大会	トレーニング	
1	１年生大会県大会　伊予銀カップ地区大会	トレーニング	
2		基礎練習	
3	伊予銀カップ県大会	基礎練習	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

テニス（女）　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	総体東予地区予選	基礎練習	
5	伊予銀カップU16東予地区予選	基礎練習	
6	県総体・伊予銀カップU16県大会	基礎練習・戦術練習	
7	夏季ジュニア東予地区予選	基礎練習	
8	夏季ジュニア県大会	基礎練習・戦術練習	
9	新人戦東予地区予選	基礎練習	
10	新人戦県団体戦	基礎練習・戦術練習	
11	新人戦県個人戦	基礎練習・戦術練習	
12	1年生大会東予地区大会	基礎練習・トレーニング	
1	1年生大会県大会 伊予銀カップU18東予地区大会	基礎練習・トレーニング	
2		基礎練習	
3	伊予銀カップU18県大会	基礎練習・戦術練習	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

登山　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	練習登山（笹ヶ峰山系） 県総合体育大会予選（東予総体）	基礎体力作り 設営練習	
5	練習登山（3回・石鎚山系）	基礎体力作り 設営練習、読図、知識対策	
6	県総合体育大会	基礎体力作り	
7	練習登山（石鎚山系）	基礎体力作り 縦走訓練	
8	県外遠征（鳥取大山）	縦走訓練	
9	東予登山新人大会 練習登山（石鎚山系）	縦走訓練	
10	練習登山（石鎚山系） 県登山新人大会	基礎体力作り 設営練習、読図、知識対策	
11	練習登山（西赤石山系）	基礎体力作り 心肺機能強化	
12	練習登山（地域の里山）	基礎体力作り 心肺機能強化	
1	練習登山（地域の里山）	基礎体力作り 知識対策	
2	練習登山（地域の里山）	基礎体力作り 知識対策	
3	練習登山（石鎚山系）	基礎体力作り 設営練習	
備考	平日は月・水・金に校内で練習。週末は月1.5回のペースで練習登山を行う。		

R5年度　部活動年間活動計画

バスケットボール（男）　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	県総合体育大会地区予選	チームオフェンス チームディフェンス	
5		チームオフェンス チームディフェンス	
6	県総合体育大会	チームオフェンス チームディフェンス	
7		ファンダメンタル 基礎体力作り	
8		ファンダメンタル 基礎体力作り １対１	
9	全国高等学校バスケットボール選手権大会愛媛県大会地区予選	３対３ オンボールスクリーン オフボールスクリーン	
10	全国高等学校バスケットボール選手権大会愛媛県予選	３対３ オンボールスクリーン オフボールスクリーン	
11	１・２年生大会	４対４ スペーシング	
12		４対４ スペーシング	
1	県新人大会地区予選 県新人大会	５対５	
2		基礎体力の向上	
3		チームオフェンス チームディフェンス	
備考	土日いずれか休養日		

R5年度　部活動年間活動計画

バスケットボール（女）　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	県総合体育大会地区予選	チームオフェンス チームディフェンス 5対5	
5		速攻	
6	県総合体育大会	オフェンスフットワーク	
7		ディフェンスフットワーク 基礎体力の向上	
8		1対1 2対2	
9	全国高等学校バスケットボール選手権大会愛媛県大会地区予選	速攻 3対3	
10	全国高等学校バスケットボール選手権大会愛媛県予選		
11	1・2年生大会	1対1 2対2（スクリーンプレイ）	
12		3対3 5対5	
1	県新人大会地区予選 県新人大会		
2		基礎体力の強化 フットワーク	
3		2対2 3対3	
備考	木曜日・日曜日は休養日。練習試合は随時実施。		

R5年度　部活動年間活動計画

バレーボール（男）　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	総体東予予選	練習・練習試合	
5		練習・練習試合	
6	県総体	練習・練習試合	
7		練習・練習試合	
8		練習・練習試合	
9	東予選手権	練習・練習試合	
10		練習・練習試合	
11	春高東予予選 春高県大会	練習・練習試合	
12		練習・練習試合	
1	新人戦東予予選	練習・練習試合	
2	県新人大会	練習・練習試合	
3	東予フェスティバル 合同練習会	練習・練習試合	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

バレーボール（女）　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	県総合体育大会東予地区予選	個人練習・チーム練習・練習試合	
5		個人練習・チーム練習・練習試合	
6	県総合体育大会	個人練習・チーム練習・練習試合	
7		個人練習・チーム練習	
8		個人練習・チーム練習・練習試合	
9	東予選手権	個人練習・チーム練習・練習試合	
10		個人練習・チーム練習・練習試合	
11	春高東予地区予選 春高県大会	個人練習・チーム練習・練習試合	
12		個人練習・チーム練習・練習試合	
1	県新人戦大会東予地区予選	個人練習・チーム練習・練習試合	
2	県新人大会	個人練習・チーム練習・練習試合	
3	東予フェスティバル 合同練習会	個人練習・チーム練習・練習試合	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

ハンドボール（女）　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	高校総体地区大会（東予）	セットプレー	
5		セットディフェンス	
6	県高校総体	速攻練習	
7	国体少年男女県選手選考会	基礎練習（パス、シュート、ドリブル）	
8		１対１ ２対２	
9		３対３ ４対４	
10	高校新人地区予選（東予）	セットプレー	
11	県高校新人大会	セットディフェンス	
12	全国高校選抜大会愛媛県予選	速攻練習	
1		１対１ ２対２	
2	県高校１年生大会	３対３ ４対４	
3		速攻練習	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

ハンドボール（男）　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	高校総体地区大会（東予）	個人戦術、集団戦術	
5		個人戦術、集団戦術	
6	県高校総体	個人戦術、集団戦術	
7	国体少年男女県選手選考会 第74回全日本高校選手権大会	個人戦術、集団戦術	
8		個人戦術、集団戦術	
9	四国高校新人交流大会	個人戦術、集団戦術	
10	高校新人地区予選（東予）	個人戦術、集団戦術	
11	県高校新人大会	個人戦術、集団戦術	
12	全国高校選抜大会愛媛県予選	個人戦術、集団戦術	
1		個人戦術、集団戦術	
2	全国高校選抜大会四国地区予選 県高校1年生大会	個人戦術、集団戦術	
3	第47回全国高校選抜大会	個人戦術、集団戦術	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

ボート　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	U-19日本代表決定戦 中日本レガッタ 東予総体	基礎、スプリント、レース形式	
5		スプリント、ユーティリゼーション	
6	県総体 四国総体	レース形式	
7	特別国民体育大会四国ブロック予選	フォーム見直し、スプリント	
8	全国高等学校総合体育大会	スプリント、筋トレ	
9	特別国民体育大会	スプリント、ユーティリゼーション	
10	全国高等学校選抜ボート大会 愛媛県予選及び四国予選会	スプリント、レース形式	
11	四国6kmTT測定会	ユーティリゼーション	
12		エルゴメーター、筋トレ	
1	インドアローイング大会	ユーティリゼーション、エルゴメーター	
2	四国4kmTT測定会	スプリント、ユーティリゼーション	
3	全国高等学校選抜ボート大会	ユーティリゼーション、レース形式	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

野球　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	春季県大会・四国大会 今治市内大会	実戦練習・練習試合等	
5		実戦練習・練習試合等	
6		実戦練習・練習試合等	
7	選手権大会予選	選手権大会に向けた調整	
8	選手権大会・新人戦	実戦練習・練習試合等	
9	秋季地区予選・県大会	秋季大会に向けた調整	
10	秋季県大会	秋季大会に向けた調整	
11	秋季四国大会	実戦練習・練習試合等	
12	アウトオブシーズン	基礎練習	
1	アウトオブシーズン	基礎練習	
2	アウトオブシーズン	基礎練習	
3	練習試合解禁 春季地区予選・県大会	実戦練習・練習試合等	
備考			

R5年度　部活動年間活動計画

陸上競技　　部

月	行事予定	指導内容	備考
4	西条トラック記録会 東予地区記録会 えひめ記録会	試合準備期 スピード持久力の養成 最大スピードの養成	
5	東予総体	試合期 最大スピードの養成 筋力・筋持久力の維持	
6	県総体 四国総体	試合期 最大スピードの養成 筋力・筋持久力の維持	
7	愛媛陸上競技選手権 西条ひうち記録会	強化期 技術の再確認 最大スピードの向上	
8	インターハイ 四国陸上競技選手権	強化期 技術の再確認 最大スピードの向上	
9	県新人戦 西条トラック記録会	試合期 最大スピードの養成 筋力・筋持久力の維持	
10	四国新人戦 秋季陸上競技選手権	試合期 最大スピードの養成 筋力・筋持久力の維持	
11	県高校駅伝	移行期 疲労の回復 技術の習得	
12		鍛錬期 オールラウンドな体力づくり	
1	ジュニア強化合宿	鍛錬期 オールラウンドな体力づくり	
2		準備期 基礎体力の養成 技術の習得	
3		準備期 基礎体力の養成 技術の習得	
備考	木曜日、日曜日は休養日。土日が試合の場合は、月曜日が休養日。		