

(陸上競技)部 (5月) 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	水	眼科検診前保健調査 第1回防災退避訓練(40分×7後)	グラウンド		30分	放課後	2	○					○		
2	木		グラウンド		30分	放課後	2	○					○		
3	金	憲法記念日 県総体中予地区予選会	県総合運動公園	大会		終日	9	○					○		
4	土	みどりの日	県総合運動公園	大会		終日	9	○					○		
5	日	こどもの日	県総合運動公園	大会		終日	8	○					○		
6	月	振替休日							○					○	
7	火		グラウンド		30分	放課後	2	○					○		
8	水		グラウンド		30分	放課後	2	○					○		
9	木								○					○	
10	金	内科検診(1年)	グラウンド		30分	放課後	2	○					○		
11	土	PTA総会・教育後援会総会 中予選手権大会	県総合運動公園	大会		終日	9	○					○		
12	日		県総合運動公園	大会		終日	9	○					○		
13	月	振替休日							○					○	
14	火	内科検診(3年)⑥ 教育実習生事前指導 海外修学旅行①	グラウンド		30分	放課後	2	○					○		
15	水	修学旅行(2年)①・海外② 遠足(1・3年)	グラウンド			放課後	2	○					○		
16	木	修学旅行(2年)②・海外③口							○	30分	放課後	2	○		
17	金	修学旅行(2年)③・海外④	グラウンド		30分	放課後	2.3	○						○	
18	土	修学旅行(2年)④・海外⑤	グラウンド			午後	3	○					○		
19	日		グラウンド			午前	3	○			午後	3	○		
20	月	振替休日(2年) 第1回生活アンケート(~24日) 教育実習(~31日~6月7日)							○					○	
21	火		グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
22	水	歯科検診(1年)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
23	木	生徒指導週間(~28日) 心理検査(1年CP)							○					○	
24	金	第1回実用英語技能検定	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
25	土		グラウンド			午後	3	○			午前	3	○		
26	日		グラウンド			午前	3	○					○		
27	月	生徒会役員選挙(主権者教育含む)							○					○	
28	火		グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
29	水	歯科検診(3年)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
30	木	県総体狂行会 教育実習生HR活動研究授業(⑦限)							○					○	
31	金	愛媛県高等学校総合体育大会①(開会式)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		

来月の予定

6/1(土)~3(月) 県高校総体
6/15(土)~17(月) 四国高校総体(高知県春野)
6/22(土) 国体記録挑戦会 校内×切6/11(火)予定

計 画	
活動日	休養日
23	8

実 績	
活動日	休養日
23	8

(陸上競技)部 (6月) 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	土	県総体	県総合運動公園	大会		8:00 ~ 17:00	9	○					○		
2	日		県総合運動公園	大会		8:00 ~ 17:00	9	○					○		
3	月		県総合運動公園	大会		8:00 ~ 16:00	8	○					○		
4	火	第1回公開授業参観①							○					○	
5	水	第2回公開授業参観② イングリッシュ・デイ	グラウンド		30分	放課後	2	○					○		
6	木	主催者教育・消費者教育講演会(1年⑥限・2、3年⑦限)							○					○	
7	金	40分授業・生徒面接① 3年7限平常ゼミ開始	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
8	土	進研共通テスト模試(3年)① 愛媛県高等学校放送コンテスト①	グラウンド			午後	3	○					○		
9	日	進研共通テスト模試(3年)② 愛媛県高等学校放送コンテスト②	グラウンド			午後	3	○					○		
10	月	40分授業・生徒面接②							○					○	
11	火	40分授業・生徒面接③ 平常ゼミ	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
12	水	40分授業・生徒面接④	グラウンド		30分	放課後	2	○					○		
13	木	四国総体・県総体(水泳)壮行会 人権・同和教育HR活動							○					○	
14	金	40分授業・生徒面接⑤ 平常ゼミ	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
15	土	四国総体① 四国総体(高知県春野)	グラウンド			午前	3	○					○		
16	日	四国総体②	グラウンド			午前	3	○						○	
17	月	四国総体③ 40分授業①～⑦ 学校訪問準備							○					○	
18	火	学校訪問研修	グラウンド			放課後	2	○					○		
19	水	1学期末考査発表							○					○	
20	木	医療看護コース体験活動(209) 課題研究発表会2.3年理系コース							○					○	
21	金								○					○	
22	土	体育館貸し出し(17:00～21:00)							○					○	
23	日								○					○	
24	月								○					○	
25	火								○					○	
26	水	1学期末考査①							○					○	
27	木	1学期末考査②							○					○	
28	金	1学期末考査③							○					○	
29	土								○					○	
30	日								○					○	
来月の予定		7月6日(土)、13日(土)～14日(日) 愛媛選手権(兼国体選考対象大会) 校内×切 6月12日(水) 7月28日(日)～8月1日(木) 全国高校総体(福岡県)													

計 画	
活動日	休養日
13	17

実 績	
活動日	休養日
12	18

(陸上競技)部 (7月) 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	月	1学期末考査④							○					○	
2	火	1学期末考査⑤ 熱中症予防対策講話 野球応援練習 大掃除・ワックスがけ	グラウンド			放課後	2.3	○					○		
3	水	40分授業 クリーン愛媛(雨天時平常授業) 学校評価アンケート・授業評価アンケート(～10日)	グラウンド		30分	放課後	2	○					○		
4	木	生徒指導週間(～10日) 性教育講話(2年HR)				～			○					○	
5	金	40分授業 非行防止防犯講話	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
6	土	進研模試(1・2年) 進研記述模試(3年)①	グラウンド			午後	3	○					○		
7	日	進研記述模試(3年)②	グラウンド			午後	3	○					○		
8	月	学校徴収金口座振替日 グリーン愛媛予備日(40分授業⑦限後)							○					○	
9	火	グループマッチ・グループ結団式 野球応援練習 代議員・専門委員会	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
10	水	グループマッチ予備日(野球応援練習)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
11	木	40分授業木①～④ CP⑤限、HR⑥限				～			○					○	
12	金	40分授業	グラウンド		30分	放課後	2.3	○						○	
13	土	野球応援開会式 愛媛選手権 土曜ゼミ(1,2年)	県総合運動公園	大会		8:00 ~ 17:00	9	○					○		
14	日		県総合運動公園	大会		8:00 ~ 17:00	9	○					○		
15	月	海の日				～			○					○	
16	火	火③～⑥40分授業・保護者懇談会①	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
17	水	水④～⑦40分授業・保護者懇談会②	グラウンド		30分	放課後	2.3	○		30分		0.5	○		
18	木	月④～⑦40分授業・保護者懇談会③				～			○					○	
19	金	終業式 大掃除 HR活動 保護者懇談会④	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
20	土		グラウンド			午後	3	○			午前	2	○		
21	日		グラウンド			午後	3	○					○		
22	月	夏季休業(～8月29日) 夏季ゼミ(前期)・図書館開館①				～			○					○	
23	火	夏季ゼミ(前期)・図書館開館② 英語サマーキャンプ(2年英語系)① 松山市民病院看護体験学習②(2年医療系)	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○					○		
24	水	夏季ゼミ(前期)・図書館開館③ 中学校内見学会④ 英語サマーキャンプ(2年英語系)②	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○					○		
25	木	夏季ゼミ(前期)・図書館開館④ 中学校内見学会⑤ 松山市民病院看護体験学習③(2年医療系)				～			○					○	
26	金	夏季ゼミ(前期)・図書館開館⑤ 中学校内見学会⑥ 松山市民病院看護体験学習④(2年医療系)	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○					○		
27	土	佐々木記念西条ひうち記録会	西条ひうち	大会		8:00 ~ 17:00	9	○					○		
28	日		西条ひうち	大会		8:00 ~ 17:00	9	○					○		
29	月								○					○	
30	火		グラウンド			午前	3	○					○		
31	水		グラウンド			午前	3	○					○		
来月の予定		夏季強化練習(8月上旬) 7月27日(土)～28日(日) 佐々木記念西条ひうち記録会 …エントリー未定 (申込〆切 7/8) 8月31日(土) U18・U16記録会 …エントリー未定 (申込〆切 8/19)													

計 画	
活動日	休養日
22	9

実 績	
活動日	休養日
21	10

(陸上競技)部 (8月) 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	木								○					○	
2	金		グラウンド			午後	2	○					○		
3	土		グラウンド			午前	3	○					○		
4	日		グラウンド			午前	3	○					○		
5	月								○					○	
6	火		グラウンド			午後	2	○					○		
7	水		グラウンド			午前	2	○						○	
8	木		グラウンド			午後	2	○					○		
9	金								○					○	
10	土		グラウンド	強化練習		終日	5	○					○		
11	日	同窓会総会 山の日	グラウンド	強化練習		終日	5	○					○		
12	月	サウンドトレイン 振替休日	グラウンド			午前	3	○					○		
13	火								○					○	
14	水	学校閉庁日							○					○	
15	木	学校閉庁日							○					○	
16	金		グラウンド			午後	2	○					○		
17	土		グラウンド			午後	3	○		午前	3		○		
18	日		グラウンド			午後	3	○					○		
19	月								○					○	
20	火	夏季ゼミ(後期)・図書館開館①	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○		朝練なし			○		
21	水	夏季ゼミ(後期)・図書館開館②	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○					○		
22	木	夏季ゼミ(後期)・図書館開館③ 応急手当講習会(13:30~15:00)							○					○	
23	金	夏季ゼミ(後期)・図書館開館④ ブックトーク&メディカルトーク(209)	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○					○		
24	土	県学力テスト(3年)① 全統記述模試(2年)	県総合運動公園	大会補助員1年			8	○					○		
25	日	県学力テスト(3年)②	県総合運動公園	大会補助員			7	○					○		
26	月	夏季ゼミ(後期)・図書館開館⑤							○					○	
27	火	夏季ゼミ(後期)・図書館開館⑥	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○					○		
28	水		グラウンド			午後	2	○					○		
29	木								○					○	
30	金	大掃除 給食式 HIR活動 課題テスト(1・2年) 授業(3年)火①~③ グループ集会	グラウンド			放課後	1.5	○					○		
31	土		グラウンド			午後	3	○					○		

来月の予定 U18・U16記録会 8月31日(土) …校内〆切 8月20日(火)
 愛媛県高校新人大会 9月14日(土)~16日(月) …校内選手決め 8月下旬予定
 第2回えひめ記録会 9月28日(土) …校内〆切 9月9日(月)

計 画	
活動日	休養日
21	10

実 績	
活動日	休養日
20	11

(陸上競技)部 (9月) 月間計画

活動計画											活動実績				
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	日		グラウンド			午後	3	○					○		
2	月	生活指導週間(～6日) 学年練習① 運動会係会① 部活動禁止(～9月11日)							○					○	
3	火	学年練習②	グラウンド	特別許可	30分	放課後	1.5	○					○		特別許可
4	水	学年練習③ 全学年練習① 運動会係会②	グラウンド	特別許可	30分	放課後	1.5	○					○		特別許可
5	木								○					○	
6	金	学年練習④ 全学年練習②	グラウンド	特別許可	30分	放課後	1.5	○					○		特別許可
7	土		グラウンド	特別許可		午前	3	○					○		特別許可
8	日		グラウンド	特別許可		午前	3	○					○		特別許可
9	月	運動会総練習							○					○	
10	火	運動会準備	グラウンド	特別許可	30分	放課後	1.5	○					○		特別許可
11	水	運動会(雨天 木①～⑦)							○					○	
12	木	運動会予備日 木①～⑤45分、⑥⑦50分 運動会係(～10月11日) 進路説明会(3年) 運動会係別反省会	グラウンド			放課後	2	○					○		
13	金	平常ゼミB(3年)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
14	土	愛媛県高校陸上競技新人大会	県総合運動公園	大会		8:00 ~ 17:00	9	○					○		
15	日		県総合運動公園	大会		8:00 ~ 17:00	9	○					○		
16	月	敬老の日	県総合運動公園	大会		8:00 ~ 16:00	8	○					○		
17	火	代議員会・専門委員会(中央祭準備)							○					○	
18	水		グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
19	木		グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
20	金	平常ゼミC(3年)							○					○	
21	土		グラウンド			午前	3	○					○		
22	日		グラウンド			午前	3	○		午後	3		○		
23	月	秋分の日							○					○	
24	火		グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
25	水		グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
26	木	月①～④授業、中央祭準備(午後)							○					○	
27	金	中央祭	グラウンド			放課後	2	○					○		
28	土	第2回えひめ記録会	県総合運動公園	大会		8:00 ~ 16:00	8	○					○		
29	日								○					○	
30	月		グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
来月の予定		・9月28日(土) 第2回えひめ記録会 校内ㄨ切9/8日 ・10月5日(土)～6日(日) 四国高校新人大会(愛媛県開催) …2学期中間考査発表中(補助員あり) ・10月12日(土)～13日(日) えひめ国体開催記念秋季陸上競技大会 校内ㄨ切9/22日 ・10月26日(土)～27日(日) 香川カーニバル(香川県丸亀) 校内ㄨ切10/6金 …トラック競技シーズン最終													

計 画	
活動日	休養日
21	9

実 績	
活動日	休養日
21	9

(陸上競技)部 (10月) 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	火	2学期中間考査発表 代議員・専門委員会							○					○	
2	水								○					○	
3	木	読書に関するHR活動(7限HR)							○					○	
4	金	第2回実用英語技能検定 四国高校新人大会	県総合運動公園	大会補助員		9:00~17:00	8	○					○		特別許可
5	土		県総合運動公園	大会補助員10名		8:00~17:00	9	○					○		特別許可
6	日		県総合運動公園	大会補助員10名		8:00~17:00	9	○					○		特別許可
7	月								○					○	
8	火	2学期中間考査① 第2回PTA・教育後援会理事会							○					○	
9	水	2学期中間考査②							○					○	
10	木	2学期中間考査③							○					○	
11	金	2学期中間考査④				放課後	2.5	○					○		
12	土	秋季陸上競技大会	県総合運動公園	大会		8:00~17:00	9	○					○		
13	日		県総合運動公園	大会		8:00~17:00	9	○					○		
14	月	スポーツの日							○					○	
15	火	生活指導週間(～21日) 40分授業・生徒面接① 平常ゼミA(3年) 高齢者介護体験学習(午後205)	グラウンド			放課後	2.3	○					○		
16	水	40分授業・生徒面接② 第2回生活アンケート(～22日)	グラウンド			放課後	2	○					○		
17	木	進路説明会⑤(服、コース選択説明会⑥(1年) 型・科目選択説明会⑥(限(2年) 75歳授業(全学年) PTA生活委員登校指導							○					○	
18	金	40分授業・生徒面接③ 平常ゼミB(3年) 高齢者介護体験学習(午後203)	グラウンド			放課後	2.3	○					○		
19	土	ID(知的障がい)陸上全国大会	県総合運動公園	大会補助員		8:00~17:00	9	○					○		
20	日		県総合運動公園	大会補助員		8:00~17:00	9	○					○		
21	月	自転車車体検査(～25日) 人権・同和教育講演会(40分×6限後)							○					○	
22	火	40分授業・生徒面接④ 高齢者介護体験学習(午後202)	グラウンド			放課後	2.3	○					○		
23	水		グラウンド			放課後	2	○					○		
24	木	学部・学科説明会(CP・HR)							○					○	
25	金	40分授業・生徒面接⑤	グラウンド			放課後	2.3	○					○		
26	土	全統記述模試(2年希望者) バスケットボール選手権大会県予選会場① 香川陸上カーニバル(県外遠征)参加未定	グラウンド			午前	3	○		午後	3	○			
27	日	全統共通テスト模試(3年)② バスケットボール選手権大会県予選会場②	グラウンド			午前	3	○		7:30~13:30	6	○			新設(試本西条)
28	月								○					○	
29	火	平常ゼミC(3年) 愛媛大学医学部附属病院体験学習①(2年医療看護系) 高齢者介護体験学習(午後207)	グラウンド			放課後	2.3	○					○		
30	水	愛媛大学医学部附属病院体験学習②(2年医療看護系)	グラウンド			放課後	2	○					○		
31	木								○					○	
来月の予定		11月3日(日)全国高校駅伝愛媛県予選会(西条ひうち) 冬季練習移行													

計 画	
活動日	休養日
18	13

実 績	
活動日	休養日
18	13

(陸上競技)部 (11月) 月間計画

活動計画											活動実績				
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	金	平常ゼミA(3年) 高齢者介護体験学習(午後201HR)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
2	土	進研模試(1・2年) 進研共通テスト模試(3年)①	グラウンド			14:00~16:30	2.5	○						○	警報休み
3	日	文化の日 進研共通テスト模試(3年)②	西条ひうち	大会		6:30~16:30	10	○					○		
4	月	振替休日							○					○	
5	火	第2回公開授業参観① 学校評価アンケート(保護者・教職員)・授業評価アンケート(~11日)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
6	水	第2回公開授業参観②	グラウンド		30分	放課後	1.5	○					○		
7	木	人権・同和教育HR活動							○					○	
8	金	平常ゼミC(3年) 高齢者介護体験学習(午後206HR)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
9	土	土曜ゼミ(1, 2年)	グラウンド			午後	3	○					○		
10	日		グラウンド			午前	3	○						○	
11	月								○	30分	放課後	1.5	○		
12	火	平常ゼミA(3年) 高齢者介護体験学習(午後209HR)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
13	水		グラウンド		30分	放課後	1.5	○					○		
14	木	愛媛県高等学校総合文化祭①							○					○	
15	金	平常ゼミB(3年) 愛媛県高等学校総合文化祭②	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
16	土	愛媛県高等学校総合文化祭③	グラウンド			午前	3	○		11:00 ~ 14:00			○		
17	日	愛媛県高等学校総合文化祭④	グラウンド			午前	3	○					○		
18	月								○					○	
19	火	平常ゼミC(3年) 高齢者介護体験学習(午後204HR)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○					○		
20	水	2学期末考査発表							○					○	
21	木	同窓生による授業(1・2年HR) 午後1年⑦⑥⑤限、2, 3年⑥⑦⑤限							○					○	
22	金								○					○	
23	土	勤労感謝の日							○					○	
24	日								○					○	
25	月								○					○	
26	火								○					○	
27	水	2学期末考査①							○					○	
28	木	2学期末考査②□							○					○	
29	金	2学期末考査③□							○					○	
30	土								○					○	
来月の予定		12月7日(土)~8日(日)愛媛陸協冬季ジュニア強化練習会(通い)							冬季強化練習(12/25~28)						

計 画	
活動日	休養日
14	16

実 績	
活動日	休養日
13	17

(陸上競技)部 (12月) 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	日								○					○	
2	月	2学期末考査④							○					○	
3	火	2学期末考査⑤	グラウンド			13:30 ~ 16:00	2.5	○							
4	水		グラウンド		30分	放課後	1.5	○							
5	木	生活指導週間(～11日)							○						
6	金	セントラルマラソン大会前健康診断 代議員・専門委員会	グラウンド		30分	放課後	2.3	○							
7	土	愛媛陸協冬季ジュニア強化練習会	県総合運動公園			強化練習	9:00 ~ 17:00	6	○						
8	日		県総合運動公園			強化練習	9:00 ~ 17:00	6	○						
9	月								○						
10	火	平常ゼミA(3年) PTA生活委員登校指導	グラウンド		30分	放課後	2.3	○							
11	水	グループマッチ	グラウンド		30分	放課後	2	○							
12	木	グループマッチ予備日							○						
13	金		グラウンド		30分	放課後	2.3	○							
14	土		グラウンド			午前	3	○							
15	日		グラウンド			午前	3	○							
16	月	40分授業⑥限まで							○						
17	火	午前中授業(40分)・保護者懇談会①	グラウンド		30分	14:00 ~ 15:50	2.3	○							
18	水	午前中授業(40分)・保護者懇談会②	グラウンド		30分	14:00 ~ 15:50	2.3	○							
19	木	午前中授業(40分)・保護者懇談会③							○						
20	金	終業式 大掃除 HR活動 保護者懇談会④ 中央高校通信発行	グラウンド		30分	13:00 ~ 14:50	2.3	○							
21	土		グラウンド			午前	3	○							
22	日		グラウンド			午前	3	○							
23	月	冬季休業(～1月7日)							○						
24	火	冬季ゼミ・図書館開館①	グラウンド		30分	14:00 ~ 15:50	2.3	○							
25	水	冬季ゼミ・図書館開館②	グラウンド		30分	14:00 ~ 15:50	2.3	○							
26	木	冬季ゼミ・図書館開館③							○						
27	金	冬季ゼミ・図書館開館④	グラウンド		30分	14:00 ~ 15:50	2.3	○							
28	土		グラウンド			午後	3	○							
29	日	練習納め	グラウンド			午前	3.3	○							
30	月								○						
31	火								○						
来月の予定	1月3日(金) 2025練習初め		1月26日(日) 駅伝選手権大会(今治～松山)補助員10名												

計 画	
活動日	休養日
20	11

実 績	
活動日	休養日
0	2