

(陸上競技)部 (5月) 月間計画

活動計画									
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
						時間帯	時間		
1	木	眼科検診前保健調査							○
2	金				30分	放課後	2	○	
3	土	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	日	みどりの日	県総合運動公園	大会		終日	9	○	
5	月	こどもの日	県総合運動公園	大会		終日	8	○	
6	火	振替休日							○
7	水		グラウンド		30分	放課後	2	○	
8	木	修学旅行結団式(2年)	グラウンド		30分	放課後	2	○	
9	金	クリーンえひめ	グラウンド		30分	放課後	2	○	
10	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	○	
11	日		県総合運動公園	大会		終日	9	○	
12	月	振替休日							○
13	火	海外修学旅行①	グラウンド		30分	放課後	2	○	
14	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	○	
15	木	修学旅行(2年)②・海外③							○
16	金	修学旅行(2年)③・海外④	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
17	土	修学旅行(2年)④・海外⑤	グラウンド			午前	3	○	
18	日		グラウンド			午前	3	○	
19	月	振替休日(2年) 教育実習(~30日・~6月6日)							○
20	火		グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
21	水		グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
22	木	生徒指導週間(~28日) 心理検査(1年CP)							○
23	金	第1回実用英語技能検定	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
24	土		グラウンド			午前	3	○	
25	日		グラウンド			午前	3	○	
26	月	生徒会役員選挙(主権者教育含む)							○
27	火		グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
28	水		グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
29	木	県総体壮行会 教育実習生HR活動研究授業(7限)							○
30	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	○	
31	土	愛媛県高等学校総合体育大会① 県総体 (女子バスケット会場)	県総合運動公園	大会		終日	9	○	
来月の予定		5/31(土)~2(月) 県高校総体 6/14(土)~16(月) 四国高校総体(愛媛県・県総合運動公園) 6/22(日) 国体記録挑戦会 校内〆切6/10(火)予定							

計画

活動日	休養日
23	8

(陸上競技)部 (6月) 月間計画

活動計画									
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
						時間帯	時間		
1	日	愛媛県高等学校総合体育大会③	県総合運動公園	大会		終日	9	○	
2	月	愛媛県高等学校総合体育大会④	県総合運動公園	大会		終日	8	○	
3	火	公開授業参観①							○
4	水	公開授業参観②イングリッシュデー	グラウンド		30分	放課後	2	○	
5	木	主権者教育講演会⑦限(2, 3年)							○
6	金	40分授業生徒面接①	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
7	土	ベネッセ共通テスト模試(3年)①	グラウンド			午後	3	○	
8	日	ベネッセ共通テスト模試(3年)	グラウンド			午後	3	○	
9	月								○
10	火	40分授業 生徒面接③	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
11	水	40分授業 生徒面接④	グラウンド		30分	放課後	2	○	
12	木	人権・同和教育HR活動(全学年) 眼科検診(抽出生徒)							○
13	金	40分授業 生徒面接⑤ 3年7限平常ゼミ開始 四国総体会場準備	県総合運動公園	会場準備・練習		終日	8	○	
14	土	四国総体① 会場:県総合運動公園	県総合運動公園	大会		終日	9	○	
15	日	四国総体② (大会参加以外補助員)	県総合運動公園	大会		終日	9	○	
16	月	四国総体③	県総合運動公園	大会		終日	8	○	
17	火		グラウンド			放課後	2	○	
18	水	1学期末考查発表							○
19	木	医療看護系コース体験活動(2096)⑦限) 消費者教育講演会⑦限(1年)							○
20	金								○
21	土								○
22	日								○
23	月								○
24	火	運動会実行委員会							○
25	水	1学期末考查①							○
26	木	1学期末考查②							○
27	金	1学期末考查③							○
28	土								○
29	日								○
30	月	1学期末考查④							○
来月の予定		7月5日(土)、12日(土)～13日(日) 愛媛選手権(兼国体選考対象大会) 校内〆切 6月11日(水) 7月25日(金)～29日(火) 全国高校総体(広島県)							

計 画

活動日	休養日
13	17

## (陸上競技)部 (7月) 月間計画

活動計画									
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
						時間帯	時間		
1	火	1学期末考査⑤ 熱中症講話(放送) 野球応援練習① 大掃除・ワックス掛け(12:15~)	グラウンド			放課後	2.3	○	
2	水		グラウンド		30分	放課後	2	○	
3	木	生活指導週間(~9日) 性教育講話(2年⑦限HR活動)							○
4	金	40分授業 非行防止教室 代議員・専門委員会②	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
5	土	ペネッセ記述模試(3年)① ペネッセ総合学力テスト(1・2年)	グラウンド			午後	3	○	
6	日	第1回実用英語技能検定(二次) ペネッセ記述模試(3年)②	グラウンド			午後	3	○	
7	月	学校評価・授業評価アンケート(~11)							○
8	火	グループ結団式・グループマッチ	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
9	水	グループマッチ予備日	グラウンド		30分	放課後	2	○	
10	木	全国高校総体・高校野球県大会・水泳四国総体壮行会							○
11	金	高校野球開会式(15:30~)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
12	土	土曜ゼミ(1・2年) 愛媛選手権	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	40分授業(①~⑥限)							○
15	火	午前中授業・保護者懇談会①	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
16	水	午前中授業・保護者懇談会②	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
17	木	午前中授業・保護者懇談会③							○
18	金	終業式 HR活動 保護者懇談会④ 修学旅行積立金説明会(1年)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
19	土	四国総体(水泳)①	グラウンド			午前	3	○	
20	日	四国総体(水泳)②	グラウンド			午後	3	○	
21	月	海の日							○
22	火	夏季ゼミ① 図書館開館(~28) 応急手当講習会(9:00~11:00 体育館)	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○	
23	水	夏季ゼミ② 中学生校内見学会① 松山市民病院看護体験(209)①	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○	
24	木	夏季ゼミ③ 中学生校内見学会② イングリッシュキャンプ(2年英語系)① 松山市民病院看護体験(209)②							○
25	金	夏季ゼミ④ 中学生校内見学会③ イングリッシュキャンプ(2年英語系)② 松山市民病院看護体験(209)③	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○	
26	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	○	
27	日		西条ひうち	大会		8:00 ~ 17:00	9	○	
28	月	夏季ゼミ⑤							○
29	火		グラウンド			午前	3	○	
30	水		グラウンド			午前	3	○	
31	木								○

来月の予定 夏季強化練習(8月上旬)

7月26日(土)~27日(日) 佐々木記念西条ひうち記録会 …エントリー予定 (申込〆切 7/6)  
8月30日(土) U18・U16記録会 …エントリー未定 (申込〆切 8/18)

計画

活動日 休養日

22 9

(陸上競技)部 (8月) 月間計画

活動計画									
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
						時間帯	時間		
1	金		グラウンド			午後	3	○	
2	土		グラウンド			午後	3	○	
3	日								○
4	月		グラウンド			午後	3	○	
5	火		グラウンド			午後	3	○	
6	水		グラウンド			午後	3	○	
7	木								○
8	金		グラウンド			午後	3	○	
9	土		グラウンド			午後	3	○	
10	日								○
11	月	同窓会総会(17:00～ホテルマイステイズ松山) 山の日	グラウンド			午後	3	○	
12	火	サウンドトレイン(18:00～松山市民会館)	グラウンド	強化練習		終日	5	○	
13	水		グラウンド	強化練習		終日	5	○	
14	木	学校閉庁日							○
15	金	学校閉庁日							○
16	土	えひめスプリントライアル	県総合運動公園	大会			8	○	
17	日		グラウンド			午後	3	○	
18	月	運動会準備開始(3年)							○
19	火	全統記述模試(1・2年) 県学力テスト(3年)①	グラウンド			模試後	2	○	
20	水	県学力テスト(3年)② 夏季ゼミ(1・2年) ブックトーク&メディカルトーク(209)13:00～15:00	グラウンド	30分	ゼミ後	2.3	○		
21	木								○
22	金		グラウンド			午後	3	○	
23	土		グラウンド			午前	3	○	
24	日								○
25	月	始業式 大掃除 HR活動、課題テスト(1・2年)・授業(3年) グループ集会、運動会準備開始 部活動禁止(～9/4)							○
26	火	45分授業 学年練習① 運動会係会①							○
27	水	学年練習②							○
28	木								○
29	金	学年練習③ 全学年練習① 運動会係会②							○
30	土		グラウンド	特別許可		午前	2	○	
31	日		グラウンド	特別許可		午前	2	○	
来月の予定		えひめスプリントライアル 8月16日(土) …校内〆切 7月30日(水) 愛媛県高校新人大会 9月13日(土)～15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27日(土) …校内〆切 9月9日(火)							

計 画

活動日	休養日
18	13

(陸上競技)部 (9月) 月間計画

活動計画									
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
						時間帯	時間		
1	月	学年練習④ 全学年練習②							○
2	火	運動会総練習	グラウンド	特別許可	30分	放課後	1.5	○	
3	水	運動会準備	グラウンド	特別許可	30分	放課後	1.5	○	
4	木	運動会(雨天時金①~⑥)							○
5	金	運動会予備日①	グラウンド			放課後	2	○	
6	土		グラウンド			午前	3	○	
7	日	県立学校進学フェア(エミフルMASAKI)	グラウンド			午前	3	○	
8	月	運動会予備日②							○
9	火	3年7限平常ゼミ(C)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
10	水		グラウンド		30分	放課後	2	○	
11	木	面談月間(~10/10)							○
12	金	3年7限平常ゼミ(A)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
13	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	○	
14	日		県総合運動公園	大会		8:00 ~ 17:00	9	○	
15	月	敬老の日	県総合運動公園	大会		8:00 ~ 16:00	8	○	
16	火	代議員会専門委員会(中央祭) <1, 2年>3年平常ゼミ(B)							○
17	水		グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
18	木	進路説明会(3年)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
19	金								○
20	土		グラウンド			午前	3	○	
21	日		グラウンド			午前	3	○	
22	月	特別時間割							○
23	火	秋分の日	グラウンド			午前	3	○	
24	水		グラウンド		30分	放課後	2	○	
25	木	①~④授業、中央祭準備(午後)							○
26	金	中央祭	グラウンド			放課後	2	○	
27	土	第2回えひめ記録会	県総合運動公園	大会		8:00 ~ 16:00	8	○	
28	日								○
29	月		グラウンド		30分	放課後	2	○	
30	火	2学期中間考查発表							○
来月の予定		•9月27日(土) 第2回えひめ記録会 校内〆切9/7日 •10月11日(土)~12日(日) 四国高校新人大会(香川・丸亀) •10月18日(土)~19日(日) えひめ国体開催記念秋季陸上競技大会 校内〆切9/23日							

計画

活動日	休養日
20	10

(陸上競技)部 (10月) 月間計画

活動計画									
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
						時間帯	時間		
1	水		グラウンド	特別許可1名		放課後	1.5	○	
2	木	読書活動HR活動(全学年、⑦限)							○
3	金	第2回実用英語技能検定(一次)	グラウンド	特別許可1名		放課後	2	○	
4	土		グラウンド	特別許可1名		午前	3	○	
5	日								○
6	月		グラウンド	特別許可1名		放課後	1.5	○	
7	火	2学期中間考查①	グラウンド	特別許可1名		考查後	2	○	
8	水	2学期中間考查②							○
9	木	2学期中間考查③							○
10	金	2学期中間考查④ 四国高校新人大会(香川)	グラウンド			放課後	2	○	
11	土	ベネッセ記述模試(3年)①	グラウンド			午後	3	○	
12	日	ベネッセ記述模試(3年)②	グラウンド			午前	3	○	
13	月	スポーツの日 U18バスケットボール試合会場							○
14	火	第2回生活アンケート(~17日) 40分授業 生徒面接① 代議員・専門委員会④	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
15	水	40分授業 生徒面接②	グラウンド		30分	放課後	2	○	
16	木	コース選択説明会(1年)、型・科目選択説明会(2年) 生活指導週間(~22日)							○
17	金	40分授業 生徒面接③ 3年7限平常ゼミB	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
18	土	秋季陸上競技大会	県総合運動公園	大会			9	○	
19	日		県総合運動公園	大会			9	○	
20	月	人権・同和教育講演会(40分×7限後) 自転車車体検査(~27日)							○
21	火	40分授業 生徒面接④	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
22	水		グラウンド		30分	放課後	2	○	
23	木	学部・学科説明会(1・2年⑤⑥) ⑦限は木⑤の授業)							○
24	金		グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
25	土	全統共通テスト模試(3年)① 女子バスケットボール予選会場	グラウンド			午後	3	○	
26	日	全統共通テスト模試(3年)②	グラウンド	午前・試走		午後	3	○	
27	月								○
28	火	40分授業 生徒面接⑤ 3年7限平常ゼミC	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
29	水		グラウンド		30分	放課後	2	○	
30	木	公開授業参観①							○
31	金	公開授業参観② 3年7限平常ゼミA	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
来月の予定		11月2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
21	10

## (陸上競技)部 (11月) 月間計画

活動計画									
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
						時間帯	時間		
1	土	ヘネッセ共通テスト模試(3年)① ヘネッセ総合学力テスト(1・2年)	グラウンド			14:00~16:30	2.5	○	
2	日	ヘネッセ共通テスト模試(3年)②	西条ひうち	大会		6:30~16:30	10	○	
3	月	文化の日	グラウンド			午後	3	○	
4	火	3年7限平常ゼミB 高齢者介護体験学習(201午後)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
5	水		グラウンド		30分	放課後	1.5	○	
6	木							○	
7	金	学校徴収金口座振替日 3年7限平常ゼミC 高齢者介護体験学習(208午後)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
8	土	土曜ゼミ(1・2年)	グラウンド			ゼミ後	3	○	
9	日	第2回実用英語技能検定(二次)	グラウンド			午後	3	○	
10	月	学校評価(保護者、教職員)・授業評価(生徒) アンケート(~14)						○	
11	火	愛媛大学医学部附属病院看護体験学習①(2年医療看護コース) 高齢者介護体験学習(205午後) 3年7限平常ゼミA	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
12	水	愛媛大学医学部附属病院看護体験学習②(2年医療看護コース)	グラウンド		30分	放課後	1.5	○	
13	木	同窓生による授業(1年⑤HR、2年⑥HR、 ⑦限は木⑤) 愛媛県高等学校総合文化祭①						○	
14	金	愛媛県高等学校総合文化祭② 高齢者介護体験学習(202午後)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
15	土	愛媛県高等学校総合文化祭③ 1年教室第1教棟1・2F LED照明設置工事 終日	グラウンド			午後	3	○	
16	日	愛媛県高等学校総合文化祭④	グラウンド			午前	3	○	
17	月		グラウンド		30分	放課後	1.5	○	
18	火	令和7年度県立学校人権・同和教育訪問 (①~③、準備、午後、HR公開授業、協議等)						○	
19	水	2学期末考查発表						○	
20	木							○	
21	金							○	
22	土							○	
23	日	勤労感謝の日						○	
24	月	振休						○	
25	火							○	
26	水	2学期末考查① 体育館ライン引き工事体育館使用不可(~28日)						○	
27	木	2学期末考查②						○	
28	金	2学期末考查③						○	
29	土							○	
30	日							○	

来月の予定      冬季強化練習(12/25木~28日)      練習納め(12/29)  
**愛媛陸協ジュニア強化合宿(通い) 1月4日(日)~6日(火) 参加予定**

計画	
活動日	休養日
14	16

(陸上競技)部 (12月) 月間計画

活動計画									
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
						時間帯	時間		
1	月	2学期末考査④ 体育館ライン引き(予備日)							○
2	火	2学期末考査⑤	グラウンド			13:30 ~ 16:00	2.5	○	
3	水		グラウンド		30分	放課後	1.5	○	
4	木	生活指導週間(~10日)							○
5	金	代議員専門委員会⑤ セントラルマラソン大会前健康診断 PTA活動 委員交通安全指導⑥ 高齢者介護護体験学習(203午後)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
6	土	U18強化練習会(短・障・跳)	グラウンド			午前	3	○	
7	日		グラウンド			午前	3	○	
8	月								○
9	火	高齢者介護護体験学習(209午後)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
10	水	グループマッチ	グラウンド		30分	放課後	2	○	
11	木	グループマッチ予備日							○
12	金	高齢者介護護体験学習(204午後)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
13	土		グラウンド			午前	3	○	
14	日		グラウンド			午前	3	○	
15	月	40分授業⑥限まで							○
16	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	○	
17	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	○	
18	木	午前中授業(40分)・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 中央高校通信発行	グラウンド		30分	13:00 ~ 14:50	2.3	○	
20	土		グラウンド			午前	3	○	
21	日		グラウンド			午前	3	○	
22	月								○
23	火	冬季ゼミ① 図書館開館(~26)	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○	
24	水	冬季ゼミ②	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○	
25	木	冬季ゼミ③							○
26	金	冬季ゼミ④	グラウンド		30分	ゼミ後	2.3	○	
27	土		グラウンド			午後	3	○	
28	日		グラウンド			午前	3	○	
29	月	練習納め	グラウンド			午前	3.3	○	
30	火								○
31	水								○

来月の予定 1月3日(土) 2026練習初め 1月4日(日)~6日(火)冬季ジュニア強化練習会  
2月1日(日)愛媛マラソンボランティア…参加申込者

計画

活動日 休養日

21 10

(陸上競技)部 (1月) 月間計画

活動計画									
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
						時間帯	時間		
1	木	元日							○
2	金								○
3	土	練習初め	グラウンド			午前	3	○	
4	日	冬季ジュニア強化練習会①	県総合運動公園			12:30 ~ 17:00	4.5	○	
5	月	冬季ジュニア強化練習会②	県総合運動公園			8:30 ~ 17:00	6	○	
6	火	冬季ジュニア強化練習会③	県総合運動公園			8:30 ~ 17:00	6	○	
7	水								○
8	木	始業式 大掃除 課題テスト(1・2年) 授業(3年)	グラウンド			放課後	2.3	○	
9	金	面談月間(~2/6)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
10	土	ペネッセ直前模試(3年希望者)①							○
11	日	ペネッセ直前模試(3年希望者)②	グラウンド			午前	3	○	
12	月	成人の日	グラウンド			午前	3	○	
13	火		グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
14	水								○
15	木	高齢者施設交流訪問説明会(1年⑦限)	グラウンド		30分	放課後	1.5	○	
16	金		グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
17	土	大学入学共通テスト① ペネッセ総合学力テスト(1・2年)①							○
18	日	大学入学共通テスト② ペネッセ総合学力テスト(2年)②	グラウンド			午後	3	○	
19	月	共通テスト自己採点(3年、午前) 第3回生活アンケート(~23日)	グラウンド		30分	放課後	1.5	○	
20	火		グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
21	水		グラウンド		30分	放課後	1.5	○	
22	木	全校集会(5分短縮)、木①~③45分授業、④限交通安全教育講演会、⑤限45分授業、人権・同和教育HR活動(1・2年)							○
23	金	第3回実用英語技能検定(一次)	グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
24	土	土曜ゼミ(1年)	グラウンド			ゼミ後	3	○	
25	日		グラウンド			午前	3	○	
26	月	40分授業(月①~⑦)							○
27	火		グラウンド		30分	放課後	2.3	○	
28	水		グラウンド		30分	放課後	1.5	○	
29	木	45分授業(①~④)、特色入学者選抜準備⑤限~	グラウンド		30分	放課後	2	○	
30	金	特色入学者選抜							○
31	土	県学力テスト(1・2年)	グラウンド			模試後	2.5	○	
来月の予定		冬季強化練習期 → 移行期 2月1日(日)愛媛マラソンボランティア…参加申込者							

計 画

活動日 休養日

22 9