

年度

年間指導計画表(木造高等学校陸上競技部)

※原則週1日以上の休養日の確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょう。

実施状況 1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

年間 週休日・祝日合計 122 日	「1」の計 64 日	「2」の計 58 日	平日の計 243 日	「3」の計 173 日	「4」の計 70 日	「2・4」の計 128 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4月		週休日・祝日合計 9日					「1」の計 6日					「2」の計 3日					平日合計 21日					「3」の計 16日					「4」の計 5日						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水			
実施状況	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	4	1	3			
休養日			○			○				○			○				○			○				○				○					
備考	年度始休業		職員会議				入学式	始業式	学びの基礎診断	新入生オリエンテーション①	新入生オリエンテーション②					部活動組織会	交通安全教室	P T A 総会			委員会組織会			前期生徒総会		北日本陸上①	北日本陸上②		昭和の日				

5月		週休日・祝日合計 11日 「1」の計 9日 「2」の計 2日															平日合計 20日 「3」の計 13日 「4」の計 7日														
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施状況	3	4	1	2	1	1	4	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	3	4	3	1
休養		○		○			○					○			○			○			○						○		○		
備考		クロスカントリー大会	健保記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		情報モラル教室	春季大会①	春季大会②	春季大会③					クロスカントリー予備日			(30日まで) 相対週間				県高校総体①	県高校総体②	県高校総体③	県高校総体④				県高校総体①	県高校総体②

[illegible]

2025年度

年間指導計画表(木造高等学校陸上競技部)

※原則週1日以上の休養日の確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょう。

実施状況 1: 週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2: 休養日(振替休業日での休養日) 3: 平日活動日 4: 平日休養日

年間 週休日・祝日合計	122 日	「1」の計	64 日	「2」の計	58 日	平日の計	243 日	「3」の計	173 日	「4」の計	70 日	「2・4」の計	128 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 5 日 「2」の計 3 日															平日合計 23 日 「3」の計 15 日 「4」の計 8 日																	
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木			
実施状況	3	4	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	4	2	2	1	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4			
休養		○					○			○			○				○	○	○	○				○			○				○			
備考				国体予選①	国体予選②	国体予選③			木高祭準備週間							物品移動（午後）	木高祭準備（終日）	木高祭①	木高祭②		海の日	終業式	夏季休業	夏期講習（1,3）	全国高校総体①	全国高校総体②	全国高校総体③	全国高校総体④	全国高校総体⑤					

8 月		週休日・祝日合計 14 日						「1」の計 5 日		「2」の計 9 日		平日合計 17 日				「3」の計 14 日		「4」の計 3 日													
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
実施状況	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2
休養			○				○			○			○	○	○	○	○				○			○				○			○
備考	体験入学										土の日		学校開庁日						高教研①	高教研②											

9月		週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 17 日				「4」の計 3 日					
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火		
実施状況	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	3		
休養	○					○	○				○			○				○			○		○					○				
備考	8／31の代休		県高校新人①	県高校新人②	県高校新人③										敬老の日								秋分の日	二学期中間調査①	東北高校新人①	二学期中間調査②	二学期中間調査③東北高校新人②	東北高校新人③				

2025年度

年間指導計画表(木造高等学校陸上競技部)

※原則週1日以上の休養日の確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょう。

実施状況 1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

年間 週休日・祝日合計	122 日	「1」の計	64 日	「2」の計	58 日	平日の計	243 日	「3」の計	173 日	「4」の計	70 日	「2・4」の計	128 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月		週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 6 日						「2」の計 3 日						平日合計 22 日						「3」の計 16 日						「4」の計 6 日								
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金									
実施状況	3	3	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	4	3									
休養	○	○	○		○				○			○				○			○			○					○			○										
備考	総合競技大会①	総合競技大会②							生徒会役員選挙				スポーツの日											芸術鑑賞教室 季大会① 秋	秋季大会②	秋季大会③														

11 月		週休日・祝日合計 11 日						「1」の計 5 日						「2」の計 6 日						平日合計 19 日						「3」の計 9 日						「4」の計 10 日							
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日									
実施状況	1	2	1	3	3	4	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2									
休養		○				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○				○			○									
備考			文化の日			後期生徒総会				→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→									

12月		週休日・祝日合計 11 日						「1」の計 3 日			「2」の計 8 日			平日合計 20 日						3」の計 16 日			4」の計 4 日									
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
実施状況	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	
休養				○			○				○			○				○			○				○		○	○	○	○	○	
備考	2 年次代休																							冬 期 講 習								
																								終 業 式				学 校 閉 庁 日				
																								冬								

2025 年度

年間指導計画表(木造高等学校陸上競技部)

※原則週1日以上の休養日の確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょう。

実施状況 1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

年間 週休日・祝日合計	122 日	「1」の計	64 日	「2」の計	58 日	平日の計	243 日	「3」の計	173 日	「4」の計	70 日	「2・4」の計	128 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 4 日					「2」の計 7 日					平日合計 20 日					3」の計 16 日					4」の計 4 日							
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
実施状況	2	2	2	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1			
休養	○	○	○	○				○			○				○			○				○			○				○					
備考	学校開庁日 元旦																																	

2 月	週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 4 日					「2」の計 4 日					平日合計 20 日					3」の計 14 日					4」の計 6 日				
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
実施状況	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	4	4	4		
休養	○				○			○				○			○				○			○				○	○	○		
備考										年度末 考查①	年度末 考查②	建国記念 日	年度末 考查③	年度末 考查④									天皇誕生 日				卒業式 準備	卒業式 予行 窓会 入会式 同		

3月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 21 日					3」の計 14 日					4」の計 7 日							
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火			
実施状況	4	1	2	4	4	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3			
休養	○		○	○	○	○		○				○			○				○			○				○			○					
備考	卒業式	3 ／ 1の代休		入学者選抜検査準備	入学者選抜会議	生徒休業					追検査		合格発表				再募集検査		入学予定者説明会	春分の日						修了式・離任式								