

2026 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	123 日	「1」の計	62 日	「2」の計	61 日	平日の計	240 日	「3」の計	160 日	「4」の計	80 日	「2・4」の計	141 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 13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															
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															
実施状況	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	4	3	3	4	3	1	1	4	3	1	4															
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	各年次オリエンテーション			新入生オリエンテーション			部活動組織会	交通安全教室	委員会組織会			生徒引き渡し訓練					・北日本陸上①（弘前）	・北日本陸上②（弘前）			昭和の日	第1回避難訓練														

5月		週休日・祝日合計 13 日							「1」の計 9 日							「2」の計 4 日							平日合計 18 日							「3」の計 11 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	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	1	1	2	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	4	3	1	2															
休養			○			○	○				○			○			○			○						○	○	○			○															
備考	・クロスカントリー大会		憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		・県春季大会①（青森）	・県春季大会②（青森）	・県春季大会③（青森）					・クロスカントリー予備日					壮行式		・陸上県高校総体①（青森）	・陸上県高校総体②（青森）	・陸上県高校総体③（青森）	・陸上県高校総体④（青森）	高校総体週間（6月8日）																				

6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 11日							「4」の計 9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	3	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2															
休養				○			○			○						○	○	○	○	○	○	○	○					○															
備考	→				県高校総体①	県高校総体②	県高校総体③	全校奉仕活動		県高校総体報告会		・東北高校陸上①（仙台）	・東北高校陸上②（仙台）	・東北高校陸上③（仙台）	・東北高校陸上④（仙台）	テスト週間：6月21日	→					1学期末考査①	1学期末考査②	1学期末考査③	1学期末考査④	遠足			7月18日の代休														

2026 年度

年間指導計画表(木造高等学校陸上競技部)

※原則週1日以上の子休養日の確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の子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 123 日	「1」の計 62 日	「2」の計 61 日	平日の計 240 日	「3」の計 160 日	「4」の計 80 日	「2・4」の計 141 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

7 月	週休日・祝日合計 7 日							「1」の計 5 日					「2」の計 2 日			平日合計 24 日							「3」の計 15 日					「4」の計 9 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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	3	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3			
休養		○			○				○						○	○	○	○	○				○			○				○				
備考			甲子園大会・全国大会社行式					木高祭準備期間(7月1-5日)				・国スポ予選会①	・国スポ予選会②	・国スポ予選会③		木高祭準備(終日)	(伊藤 真実) 木高祭①	木高祭②(学校)		海の日	終業式	夏季休業(8月2-3日)								体験入学				

8 月			週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 6 日							「2」の計 8 日							平日合計 17 日							「3」の計 13 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	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	月													
実施状況	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4													
休養		○				○			○			○	○	○	○	○				○			○			○					○													
備考											山の日	学校閉庁日												始業式					森・新人戦①（青）	森・新人戦②（青）	森・新人戦③（青）													

9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 13 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												
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	2	2	2	4	3	1	1	4	4	3												
休養			○			○				○			○				○			○	○	○	○	○				○	○													
備考			第2回避難訓練											学校公開日①	学校公開日②																											

2026 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	123 日	「1」の計	62 日	「2」の計	61 日	平日の計	240 日	「3」の計	160 日	「4」の計	80 日	「2・4」の計	141 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月		週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 6 日 「2」の計 4 日															平日合計 21 日 「3」の計 15 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	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	4	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1			
休養	○	○		○				○			○				○			○				○			○				○					
備考	競技大会① (高松市体育センター)	競技大会② (学校)										スポーツの日	水の授業	火の授業																				
																											1年次インターシップ①	1年次インターシップ②	1年次インターシップ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	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
実施状況	2	3	1	3	4	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	3
休養	○				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○				○			○	
備考			文化の日			火の授業			→	→	→	→	→	→	→	第2学期期末考查①	第2学期期末考查②	第2学期期末考查③	第2学期期末考查④			勤労感謝の日	2年次修学旅行	→	→	→	→	→	→	②年次代休

12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	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	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	2	3	2	2	2	
休養			○			○				○			○				○			○				○			○		○	○	○	
備考																							終業式	冬季休業 1月12日					学校閉庁日 1月3日			

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 123 日	「1」の計 62 日	「2」の計 61 日	平日の計 240 日	「3」の計 160 日	「4」の計 80 日	「2・4」の計 141 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 15 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	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	2	2	2	3	3	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2			
休養	○	○	○				○			○		○		○			○				○			○				○			○			
備考	学校閉庁日 元旦												始業式															第3回避難訓練						

2月		週休日・祝日合計 10日						「1」の計 4日				「2」の計 6日				平日合計 18日						3の計 13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	
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	
実施状況	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	4	1	3	4	4	2	2	
休養				○			○				○			○				○			○	○			○	○	○	○	
備考											建国記念の日											スキー教室	天皇誕生日		卒業式準備	卒業式予行 同窓会入会式			

3月		週休日・祝日合計 8日 「1」の計 4日 「2」の計 4日															平日合計 23日 3の計 16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	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	4	3	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	3	
休養	○		○	○	○		○				○			○				○			○				○			○				
備考	卒業式	金の授業	入試準備	入試	採点					追検査	合格者発表						再募集		入学予定者説明会	春分の日						修了式・離任式	年末休業					