

2023年度

年間指導計画表(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	62 日	「2」の計	60 日	平日の計	244 日	「3」の計	152 日	「4」の計	92 日	「2・4」の計	152 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 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 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												
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	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2												
休養日		○			○				○			○				○			○				○			○				○												
備考							新任式・入学式			始業式等																				むつ春季												

5 月	週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 9 日							「2」の計 3 日							平日合計 19 日							「3」の計 14 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	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	1	1	1	1	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4											
休養日							○			○				○			○				○			○						○	○											
備考		開校記念日	憲法記念日	県春季	みどりの日	県春季	こどもの日	県春季																		県高総体陸上	県高総体陸上	県高総体陸上	県高総体陸上													

6 月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 4 日							「2」の計 5 日							平日合計 21 日							「3」の計 9 日							「4」の計 12 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	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	1	2	1	3	4	3	4	1	2	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3													
休養日				○			○		○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○				○													
備考					代休								考查週間	考查週間	東北高総体	東北高総体	東北高総体	東北高総体	考查週間	考查週間	1学期期末考查	1学期期末考查	1学期期末考查	1学期期末考查																		

2023年度

年間指導計画表(陸上競技部)

※原則週1日以上(平均して週2日)以上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	62 日	「2」の計	60 日	平日の計	244 日	「3」の計	152 日	「4」の計	92 日	「2・4」の計	152 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 7 日							「2」の計 4 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	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	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3												
休養日		○			○							○				○			○				○			○				○													
備考					体育祭準備	体育祭	国体予選	国体予選	国体予選								海の日					終業式			体験入学準備	体験入学																	

8 月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 4 日							「2」の計 6 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	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	2	3	3	4	3	1	2	2	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3												
休養日		○				○			○			○	○	○		○				○			○					○			○												
備考											山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日																		始業式											

9 月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 6 日							「2」の計 4 日							平日合計 20 日							「3」の計 10 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	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	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1													
休養日			○			○							○				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
備考									県高校新人	県高校新人	県高校新人							敬老の日			考查週間	考查週間	考查週間	秋分の日・考查週間	考查週間	考查週間	考查週間	2学期中間考査	東北新人	2学期中間	東北新人	2学期中間	東北新人										

2023年度

年間指導計画表(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	62 日	「2」の計	60 日	平日の計	244 日	「3」の計	152 日	「4」の計	92 日	「2・4」の計	152 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 13 日							「1」の計 6 日							「2」の計 7 日							平日合計 18 日							「3」の計 14 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	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	2	3	3	4	3	3	1	1	2	4	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	2	2	3	1	2	3	3	1	2	3	3											
休養日	○			○					○	○	○				○					○	○				○					○												
備考						県秋季	県秋季	県秋季	スポーツの日					60周年記念式典		代休		芸術鑑賞		むつ工祭準備	むつ工祭	むつ工祭	むつ工祭後片付け		代休	代休																

11 月	週休日・祝日合計 8 日								「1」の計 3 日							「2」の計 5 日							平日合計 22 日							「3」の計 8 日							「4」の計 14 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	4	3	3	1	2	4	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3													
休養日	○				○	○		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○				○													
備考			文化の日	むつ秋季									考查週間	考查週間	考查週間	考查週間	考查週間	考查週間	考查週間	2学期期末考査	2学期期末考査	2学期期末考査	勤労感謝の日	2学期期末考査																			

12 月	週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 4 日					「2」の計 6 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	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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	1	2	3	3	4	4	4	2	2									
休養日			○			○				○			○				○			○	○	○		○				○	○	○	○	○								
備考																						球技大会	球技大会・終業式							閉庁日	閉庁日	閉庁日								

2023年度

年間指導計画表(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	62 日	「2」の計	60 日	平日の計	244 日	「3」の計	152 日	「4」の計	92 日	「2・4」の計	152 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 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	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	2	4	4	4	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4
休養日	○	○	○	○			○			○				○						○				○						○	
備考	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日			成人式			始業式														3学年学年末考査	3学年学年末考査	3学年学年末考査					

2 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 9 日				「4」の計 11 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	
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	
実施状況	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	1	1	2	3	3	4	3	
休養日				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○				○				○			○	
備考						考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	建国記念日	考査週間	振替休日	考査週間	1・2学年学年末考査	1・2学年学年末考査	1・2学年学年末考査							天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行

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 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	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	4	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	4	4	3	3	1	2	
休養日	○		○	○	○	○				○			○				○				○			○		○	○				○	
備考	卒業式			卒業式片づけ	入学者選抜	採点日									合格発表					再募集検査日						合格者説明会	修了式・離任式					