

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 128 日	「1」の計 56 日	「2」の計 72 日	平日の計 237 日	「3」の計 139 日	「4」の計 98 日	「2・4」の計 170 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4月		週休日・祝日合計 10日						「1」の計 4日				「2」の計 6日				平日合計 20日					「3」の計 12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	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	4	4	4	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	1	2
休養日		○	○	○		○	○	○	○				○			○			○	○			○				○			○
備考							新 任 式・入 学 式	始 業 式・対 面 式											授 課 参 観 会	春 季 地 区 予 選									憲 法 昭 和 の 日 法 廷 補 助 員	

5月		週休日・祝日合計 12 日														「1」の計 10 日					「2」の計 2 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	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	1	1	2	2	1	3	3	3	1	1	4	4	3	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	3	4	4	3	3	1								
休養日				○	○							○	○		○				○								○	○											
備考		開校記念日	憲法記念日 合同練習会 審判講習会	みどりの日	こどもの日	振替休日・ 春季県大会		県春季	県春季	県春季	県春季						むつ春季					高総体 （陸上）	高総体 （陸上）	高総体 （陸上）	高総体 （陸上）	高総体 （陸上）				高総体 （移動日）	高総体								

[illegible]

2025 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	128 日	「1」の計	56 日	「2」の計	72 日	平日の計	237 日	「3」の計	139 日	「4」の計	98 日	「2・4」の計	170 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7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 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	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	2	3	3	1	1	4	4	4	3	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	4	1	2	3	3	4	3		
休養日		○					○	○	○		○		○			○				○			○		○		○			○			
備考	体育祭準備	体育祭	国スポ予選	国スポ予選	国スポ予選	国スポ予選															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 12 日																「1」の計 4 日						「2」の計 8 日						平日合計 19 日						「3」の計 12 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	3	3	4	3	3	1	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	1	2																
休養日			○			○				○	○	○	○	○	○	○	○			○				○			○		○		○																
備考											山の日・閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日							ロボット競技大会	ロボット競技大会			始業式																						

9月	週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 3 日			「2」の計 7 日					平日合計 20 日						「3」の計 12 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	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	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	1	2	3	3
休養日						○	○			○				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			
備考		インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ	県新人									敬老の日			考查1週間前						秋分の日	2学期中間考査	2学期中間考査	2学期中間考査					

2025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 128 日	「1」の計 56 日	「2」の計 72 日	平日の計 237 日	「3」の計 139 日	「4」の計 98 日	「2・4」の計 170 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

10月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 4 日 「2」の計 5 日																平日合計 22 日 「3」の計 14 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	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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	4	4	3	3	1	2	3	4	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3
休養日	○				○			○				○		○	○				○		○			○	○	○		○	○		
備考													むつ工祭 の ス ポ ー ツ の 日		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	10／25 代休	10／26 代休		

11月		週休日・祝日合計 12日															「1」の計 6日						「2」の計 6日						平日合計 18日						「3」の計 7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	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	4	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	2	1	3	4	3	3	1	2														
休養日		○			○				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○				○														
備考			文化の日								考查1週間前							2学期期末 考查	2学期期末 考查	2学期期末 考查	2学期期末 考查		勤労感謝の日	振替休日																				

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 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	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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	3	3	3	2	2	2	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	閉庁日	閉庁日

2025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	128 日	「1」の計	56 日	「2」の計	72 日	平日の計	237 日	「3」の計	139 日	「4」の計	98 日	「2・4」の計	170 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1	月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 5 日					「2」の計 7 日					平日合計 19 日					3)の計 15 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	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1				
休養日	○	○	○	○			○				○			○				○				○			○			○							
備考	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日								成人の日	始業式							修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行		21 / 24 代休日 学年		3 学年末考査	3 学年末考査	3 学年末考査					

2 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 3 日 「2」の計 7 日															平日合計 18 日 3)の計 5 日 4)の計 13 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	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	1	2	3	3	3	4	4	1	2	1	3	4	3	4	2
休養日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○				○	○		○			○		○	○
備考		考査1週間前			生徒実践発表				1・2学年末考査	1・2学年末考査	建国記念の日	1・2学年末考査	1・2学年末考査						生徒実践発表会				天皇誕生日				卒業式準備	卒業式予行

3月	週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 5 日 「2」の計 7 日															平日合計 19 日 3)の計 12 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	2	2	2	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	1	1	2	3	3	4	4	3	1	2	3	3
休養日	○	○	○	○	○	○		○			○				○			○				○			○	○			○		
備考	卒業式	2 / 28代休日	3 / 1代休日	入学者選抜準備	入学者選抜	採点日				追検査準備	追検査		合格発表			再募集検査準備	再募集検査	再募集合格発表		春分の日				合格者説明会準備	合格者説明会	終了式・離任式					

