

2024 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	123 日	「1」の計	50 日	「2」の計	73 日	平日の計	242 日	「3」の計	138 日	「4」の計	104 日	「2・4」の計	177 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

4 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 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													
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	4	4	4	1	2	4	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3													
休養日			○	○	○		○	○		○				○			○			○	○			○				○															
備考								新任式・入学式	始業式・対面式											P T A 総会									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 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	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	1	1	2	2	1	3	3	3	4	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	3	4	4	3	3												
休養日	○			○	○					○			○			○				○		○						○	○														
備考		開校記念日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日				春季大会	春季大会	春季大会							むつ春季					高総体	高総体	高総体					清掃奉仕活動												

6 月		週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 3 日							「2」の計 8 日							平日合計 19 日							「3」の計 7 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	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	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2													
休養日	○	○	○		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○				○													
備考															遠足						1学期期末考査	1学期期末考査	1学期期末考査	1学期期末考査																			

2024 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	123 日	「1」の計	50 日	「2」の計	73 日	平日の計	242 日	「3」の計	138 日	「4」の計	104 日	「2・4」の計	177 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

7 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 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	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	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	1	2	3	3	4										
休養日			○				○			○				○	○		○				○			○		○					○										
備考				体育祭準備	体育祭			体育祭予備日							海の日											終業式	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 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	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	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1									
休養日				○			○	○	○	○	○	○	○	○				○			○				○			○												
備考											山の日	振替休日										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 11 日							「1」の計 4 日							「2」の計 7 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	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	1	2	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	県新人	県新人				特別講演(A.M)				敬老の日							秋分の日	振替休日		2学期中間考査	2学期中間考査	2学期中間考査													

2024 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	123 日	「1」の計	50 日	「2」の計	73 日	平日の計	242 日	「3」の計	138 日	「4」の計	104 日	「2・4」の計	177 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

10 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 3 日					「2」の計 5 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	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	2	2	3	4	4	3
休養日		○				○			○				○	○		○				○			○		○	○	○		○	○	
備考														スポーツの日		芸術鑑賞						高校生のための講演会			むつ工祭準備	むつ工祭	むつ工祭	むつ工祭	むつ工祭後片付け	10/26代休	10/27代休

11 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 8 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	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	2	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	1	
休養日			○	○		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○				
備考			文化の日	振替休日															2学期期末考査	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								

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 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	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	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	1	2	3	4	3	3	4	2	2	2	2
休養日	○			○				○			○				○			○	○	○		○		○			○	○	○	○	○
備考			修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行		2学年代休										球技大会	球技大会・終業式									閉庁日	閉庁日	閉庁日

2024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	123 日	「1」の計	50 日	「2」の計	73 日	平日の計	242 日	「3」の計	138 日	「4」の計	104 日	「2・4」の計	177 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

1 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 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	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	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	
休養日	○	○	○	○	○	○	○	○				○			○				○			○				○				○		
備考	閉庁日	閉庁日	閉庁日									成人の日		始業式																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 4 日					「2」の計 6 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	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	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	4	4			
休養日		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○				○			○	○	○			
備考					生徒研究発表					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	1・2学年末考査									天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	表彰式			

3 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 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	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	2	2	4	3	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	2	3	1	2	3	4	4	3	3	1	2	3
休養日	○	○	○		○	○	○		○			○				○			○	○			○		○	○				○	
備考	卒業式		3/1代休日		入学者選抜準備	入学者選抜	採点日					追検査		合格発表				再募集検査	再募集合格発表	春分の日					合格者説明会	終了式・離任式					