

2019 年度

【 陸上競技 部】 年間指導計画表

※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。

【作業1】実施状況欄に番号を入力する(セルの色が変わり日数等が自動計算されます) 1:休養日の活動日 2:休養日の休養日 3:平日の活動日 4:平日の休養日
【作業2】部活動予定欄に大会等を入力する

年間 休養日の計 165日 「1」の計 51日 「2」の計 114日 平日の計 200日 「3」の計 123日 「4」の計 77日 「2」「4」の計 191日

4 月 月休養日合計 15日 「1」の計 8日 「2」の計 7日 月平日合計 15日 「3」の計 12日 「4」の計 3日

5 月 月休養日合計 12日 「1」の計 8日 「2」の計 4日 月平日合計 19日 「3」の計 12日 「4」の計 7日

6 月 月休養日合計 10日 「1」の計 2日 「2」の計 8日 月平日合計 20日 「3」の計 8日 「4」の計 12日

7 月 月休養日合計 14日 「1」の計 7日 「2」の計 7日 月平日合計 17日 「3」の計 11日 「4」の計 6日

2019年度

【陸上競技部】年間指導計画表

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

【作業1】実施状況欄に番号を入力する(セルの色が変わり日数等が自動計算されます) 1:休業日の活動日 2:休業日の休業日 3:平日の活動日 4:平日の休業日
【作業2】部活動予定欄に大会等を入力する

年間	休業日の計	165日	「1」の計	51日	「2」の計	114日	平日の計	200日	「3」の計	123日	「4」の計	77日	「2」「4」の計	191日
----	-------	------	-------	-----	-------	------	------	------	-------	------	-------	-----	----------	------

8月		月休業日合計 24日					「1」の計 5日					「2」の計 19日					月平日合計 7日					「3」の計 6日					「4」の計 1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	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2
休業	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○				○
学校行事等	シツプインター ン		シツプイン ター		シツプイン ター						山の日		振替休 日								高教 研		高教 研		2学期 始業式						
部活動予定																															

9月		月休業日合計 8日					「1」の計 4日					「2」の計 4日					月平日合計 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	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	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	
休業				○							○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
学校行事等				ク リ ン デ ー												教 老 の 日		考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	
部活動予定						市 新 人 戦 (青 森)	市 新 人 戦 (青 森)	市 新 人 戦 (青 森)	市 新 人 戦 (青 森)																						

10月		月休業日合計 11日					「1」の計 2日					「2」の計 9日					月平日合計 20日					「3」の計 18日					「4」の計 2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	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	
休業	○					○							○	○								○					○	○	○		
学校行事等											体 育 祭 準 備	体 育 祭				体 育 の 日															開 校 記 念 日
部活動予定																															

11月		月休業日合計 10日					「1」の計 3日					「2」の計 7日					月平日合計 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	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	2	2	2	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1
休業	○	○	○	○				○			○						○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○		
学校行事等				文 化 の 日			振 替 休 日				中 高 速 携 帯 議 会									考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	考 査 週 間	2 学 期 期 末 考 査	
部活動予定																														2 学 期 期 末 考 査	

