2023 年度

【陸上競技部】　年間指導計画表

※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。

【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	休業日の計 119 日	「1」の計 55 日	「2」の計 64 日	平日の計 247 日	「3」の計 147 日	「4」の計 100 日	「2」「4」の計 164 日

4 月　月休業日合計 10 日　「1」の計 5 日　「2」の計 5 日　月平日合計 20 日　「3」の計 14 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	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	3	3	3	4	4	1	2	3	3	4	3	3	4	2	1	3	3	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	2
休養日	○	○				○	○		○			○			○	○								○		○				○
学校行事等	年度始休業（～4／6）						新任式・入学式			始業式・対面式		Ⅰ基礎力診断テスト			授業参観 PTA総会		代休（4／15）								情報モラル教室	前期生徒総会			昭和の日	
部活動予定																						南部大会	南部大会						むつ春季	

5 月　月休業日合計 13 日　「1」の計 10 日　「2」の計 3 日　月平日合計 18 日　「3」の計 12 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	1	1	1	1	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	4	3	1	1	1	1	3	4	4
休養							○	○	○					○			○				○		○							○	○
学校行事等			憲法記念日	みどりの日	こどもの日				フラワーデー								避難訓練Ⅰ					部活動強化週間									交通安全防犯教室
部活動予定				県春季	県春季	県春季																				校総体	高校総体	高校総体	高校総体		

6 月　月休業日合計 8 日　「1」の計 2 日　「2」の計 6 日　月平日合計 22 日　「3」の計 11 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	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	3	3	4	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3
休養				○			○				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
学校行事等	部活動強化週間	→							耐久遠足				考査週間	→	→	→	→	→	→	1学期期末考査	→	→	→	→	→	→				
部活動予定																														

7 月　月休業日合計 12 日　「1」の計 7 日　「2」の計 5 日　月平日合計 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	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	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4	2	1	1	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1
休養	○	○								○	○	○	○	○	○	○							○			○				○	
学校行事等				総探発表会									大間高祭準備	大間高祭	大間高祭		海の日	大間祭後片付け	1学期終業式	代休（7／15）	夏季休業（～8／24）					体験入学	2年インターンシップ	2年インターンシップ			
部活動予定							国体予選	国体予選	国体予選																						

2023 年度

【陸上競技部】　年間指導計画表

※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。

【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	休業日の計 119 日	「1」の計 55 日	「2」の計 64 日	平日の計 247 日	「3」の計 147 日	「4」の計 100 日	「2」「4」の計 164 日

8 月　月休業日合計 6 日　「1」の計 3 日　「2」の計 3 日　月平日合計 25 日　「3」の計 14 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	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	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3
休養		○				○			○			○	○	○	○	○	○	○		○			○				○			○	
学校行事等											山の日	閉庁日	→			高教研	→								2学期始業式			Ⅱ基礎力診断テスト	全校一斉教育相談（～9/8）		クリーンデー
部活動予定																															

9 月　月休業日合計 10 日　「1」の計 4 日　「2」の計 6 日　月平日合計 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	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1
休養			○			○				○			○				○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
学校行事等	キャリアサポート												避難訓練Ⅱ	総探発表会				敬老の日		考査週間	→		秋分の日	→	→	→	2学期中間考査	→	→	
部活動予定								新人戦	新人戦	新人戦																				

10 月　月休業日合計 10 日　「1」の計 4 日　「2」の計 6 日　月平日合計 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	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	1	3	3	4	3	1	1	1	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
休養				○					○	○				○	○	○					○	○			○		○	○	○		
学校行事等				中高連携協議会			高総文		スポーツの日				体育祭準備	体育祭		（代休10/15）	授業公開	→					芸術鑑賞教室				開校記念日				生徒会役員選挙
部活動予定						県秋季	県秋季	県秋季																							

11 月　月休業日合計 10 日　「1」の計 4 日　「2」の計 6 日　月平日合計 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	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	1	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	1	2	3	3	4	3
休養	○				○			○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○	
学校行事等			文化の日					中高連携協議会					考査週間	→	→	→	→	→	→	2学期期末考査	→	→	勤労感謝の日	→	→					
部活動予定																														

2023 年度

【陸上競技部】　年間指導計画表

※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。

【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	休業日の計　119 日	「1」の計　55 日	「2」の計　64 日	平日の計　247 日	「3」の計　147 日	「4」の計　100 日	「2」「4」の計　164 日

12 月	月休業日合計　10 日	「1」の計　3 日	「2」の計　7 日	月平日合計　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	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	3	3	2	2	3	3	4	3	4	2	2
休養			○			○				○			○				○			○			○	○			○		○	○	○
学校行事等							球技大会	→									2学年修学旅行	→	→	→	→	2学期終業式	冬季休業（～1／11）						閉庁日	→	→
部活動予定																															

1 月	月休業日合計　10 日	「1」の計　4 日	「2」の計　6 日	月平日合計　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	火
実施状況	2	4	4	4	4	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4
休養	○	○	○	○	○		○	○						○			○				○			○				○			○
学校行事等	元旦 閉庁日	→						成人の日				3学期始業式			Ⅲ基礎力診断テスト	総探発表会			後期生徒総会			全校一斉教育相談	3学年末考査	→	→						→
部活動予定																															

2 月	月休業日合計　9 日	「1」の計　3 日	「2」の計　6 日	月平日合計　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
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	土
実施状況	3	3	1	2	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	2	1	2	3	3	4	4
休養				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○		○		○			○	
学校行事等	全校一斉教育相談	→				考査週間	→	→	→	→	建国記念の日	振替休日	学年末考査	→	→	→							天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行・表彰式
部活動予定																													

3 月	月休業日合計　11 日	「1」の計　6 日	「2」の計　5 日	月平日合計　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	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	4	1	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2
休養	○		○	○	○	○				○			○				○		○					○			○				○
学校行事等	卒業式			片付け・入学者選抜準備	入学者選抜	採点							追検査						再募集検査	春分の日		合格者説明会・修了式・離任式			学年末休業（～3／31）						
部活動予定																															