2026 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 111 日	「1」の計 6 日	「2」の計 105 日	平日の計 254 日	「3」の計 105 日	「4」の計 149 日	「2」「4」の計 254 日

4 月　月休業日合計 6 日　「1」の計 0 日　「2」の計 6 日　月平日合計 24 日　「3」の計 11 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	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3
休養日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○	○			○			○	○			○	
学校行事等	（～４／６）年度始休業						新任式・入学式	始業式・対面式	学びの基礎診断								ＰＴＡ総会												昭和の日	
部活動予定																														

5 月　月休業日合計 13 日　「1」の計 4 日　「2」の計 9 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	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	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	4	4	2	2
休養		○	○	○	○	○							○			○	○			○						○	○	○	○	○	○
学校行事等			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		開校記念日					フラワーデー												（～６／５）部活動強化週間						
部活動予定							市）県春季大会（青森	→		→											市）高校総体（青森	→			→						

6 月　月休業日合計 8 日　「1」の計 0 日　「2」の計 8 日　月平日合計 22 日　「3」の計 10 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	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	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	4	2	2	3	3
休養			○			○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		○	○	○		
学校行事等						高校総体	高校総体	高校総体	考査週間	→			→			1学期期末考査	→		→							耐久遠足				
部活動予定																														

7 月　月休業日合計 8 日　「1」の計 0 日　「2」の計 8 日　月平日合計 23 日　「3」の計 6 日　「4」の計 17 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	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
休養	○			○	○			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
学校行事等													代休（７／１８）			大間高祭準備	大間高祭	大間高祭		海の日	1学期終業式 大間高祭後片付け	体験入学、夏季休業（～８／２０）	2年インターンシップ	→							
部活動予定																															

2026 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 111 日	「1」の計 6 日	「2」の計 105 日	平日の計 254 日	「3」の計 105 日	「4」の計 149 日	「2」「4」の計 254 日

8 月　月休業日合計 10 日　「1」の計 2 日　「2」の計 8 日　月平日合計 21 日　「3」の計 4 日　「4」の計 17 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	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	1	1	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○					○
学校行事等										閉庁日	山の日	→	→	→	→			高教研	高教研		2学期始業式			到達度テスト							
部活動予定																											県新人戦（青森市）	→	→	→	

9 月　月休業日合計 11 日　「1」の計 0 日　「2」の計 11 日　月平日合計 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	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	3	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	3	4
休養		○		○	○	○			○			○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
学校行事等				クリーンデー													考査週間	→	→	→	敬老の日	国民の休日	秋分の日	2学期中間考査	→	→	→	→		
部活動予定																														

10 月　月休業日合計 9 日　「1」の計 0 日　「2」の計 9 日　月平日合計 22 日　「3」の計 15 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	2	2	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2
休養			○	○	○			○	○	○	○	○		○			○	○			○			○	○			○			○
学校行事等		高総文			芸術鑑賞教室		中高連携協議会	体育祭準備	体育祭			スポーツの日																			
部活動予定																															

11 月　月休業日合計 9 日　「1」の計 0 日　「2」の計 9 日　月平日合計 21 日　「3」の計 8 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	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	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	2	2	3
休養	○		○	○			○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○	○	
学校行事等			文化の日							考査週間	中高連携協議会	→	→	→	→		2学期期末考査	→	→	→			勤労感謝の日							
部活動予定																														

2026 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 111 日	「1」の計 6 日	「2」の計 105 日	平日の計 254 日	「3」の計 105 日	「4」の計 149 日	「2」「4」の計 254 日

12 月　月休業日合計 8 日　「1」の計 0 日　「2」の計 8 日　月平日合計 23 日　3」の計 7 日　4」の計 16 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	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4
休養		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
学校行事等							2学年修学旅行	→	→	→								→			球技大会	球技大会	2学期終業式	冬季休業（～1／8）				閉庁日	→	→
部活動予定																															

1 月　月休業日合計 12 日　「1」の計 0 日　「2」の計 12 日　月平日合計 19 日　3」の計 11 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	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○	○			○			○	○			○			○	○
学校行事等	元旦 閉庁日	→						3学期始業式			成人の日														3学年末考査	→	→	→			
部活動予定																															

2 月　月休業日合計 9 日　「1」の計 0 日　「2」の計 9 日　月平日合計 19 日　3」の計 5 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
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
実施状況	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○	○		○	○	○	○	○	○
学校行事等	考査週間	→	→	→	→	→	→	学年末考査	→	→	建国記念の日	→											天皇誕生日		卒業式準備	卒業式・同窓会入会式予行・表彰式		
部活動予定																												

3 月　月休業日合計 8 日　「1」の計 0 日　「2」の計 8 日　月平日合計 23 日　3」の計 7 日　4」の計 16 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	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4
休養	○	○	○	○	○	○	○			○			○	○		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
学校行事等	卒業式	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	休日		合格者説明会	修了式・離任式	学年末休業（～3／31）			新任者説明会		
部活動予定																															