年間指導計画表(青森県立浪岡高等学校陸上競技部)

※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。

			天 他			11小口	ᄁᇿᄓ	V)/D 3	到口 ()			(0))				עני וו		_		·		平口污		⊣.	4 11	及口					
年間	週休E	日·祝	日合計	126	日	Γ1 _J (の計	52	日	[2]	か計	74	日	平日	の計	239	日	[3]0	D計	179	日	۲4](か計	60	日		۲2	•4]の)計	134	日
4	月		週休I	∃・祝Ⅰ	日合計	15	日	Γ1](の計	8	日	Γ2]0	り計	7	日		平日	合計	15	日	[3]0	り計	15	日	۲4]۵	D計	0	日	Ī		
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	H	日	月	火	水	木	金	Ħ	日	月	火	水	木	舟	H	日	月	火	水	木	金	H	日	月	火	水	木	金	±	日	
実施	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	
休養		0					0	0	0							0							0							0	
備考							入学式						交通安全教室				部同好会組織会	委員会組織会	情報モラル教室							前期生徒総会			昭和の日		
5	月		'田/士	∃・祝Ⅰ	고스티	12	日	Γ1](Σ≞⊥	9	日	Γ2J0	ν=1	3	日	1 1	平日	스타	19		[3]0	ν = Τ	18	日	Γ4]0	ν≞⊥	1	日	i		
<u>3</u>	<u>月</u> 1	2	週1小	⊐ • π I	5	6	7	8	<u>り計</u> 9	10	11	12]0	リ <u>計</u> 13	14	15	16	<u>平日</u> 17	18	19	20	21	ク <u>計</u> 22	23	24	25	ク <u>計</u> 26	27	28	29	30	31
曜日	-					-			_		木		±		月										木	金	±		月		水
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水		金		日		火	水	木	金	土	日	月	火	水				日		火	
<u>施</u> 休	3	3	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	1	4	3	3
休養			#	7.	_		0							0							0	BB	.1.41	+					0		-
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日														遠足			開校記念日	性教育講話	高校総体壮行式					高校総体週間		
6	月	Ī	调休!	∃・祝Ⅰ	크수닭	- 6	日	Γ1 _] (カ計	2	日	Γ2J0	D iit	4	日	1	平日1	수計	24	日	[3]0	D iit	12	日	Γ4]0	D iit	12	日	Ī		
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	±	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
実施	3	3	1	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
休養				0				0	0	0	0							0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
備考	高校総体週間	高校総体	高校総体	高校総体	高校総体	高校総体報告会		運動会準備	運動会											考査週間							期末考査			→	

年間指導計画表(青森県立浪岡高等学校陸上競技部)

※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。

年間	週休!	日・祝	日合計	126	日	۲1]۵	の計	52	日	Γ 2]0	り計	74	日	平日	の計	239	日	[3]0	D計	179	日	Γ 4]0	D計	60	日		۲2	·4」の	計	134	日
7	月	_	週休1				日	Γ1 <u>J</u> 0	ד≣ו	5		Γ2J0		6	日		平日1	ļ.	20	日	[3]0		20	В	Г4]0	ν≞∔	0	日			
日	1	2	3	<u>ا الرائد ا</u>	<u> </u>	6	7	8	9	10	11	12	ノ <u>声</u> 「 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	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月
実施	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3
休		0							0							0	0						0							0	
養			薬物										性							1	8										
備考			70乱用防止教室										教育講座				海の日			学期終業式	/ 夏季休業 で										
			\m_/\	- 40.	- ^ =1				- = I			F- 4	S = 1	•			==	A =1	0.5		lra	I	40			S = 1					
<u>8</u> 日	月 1	2	週休 B	∃・祝। 4	∃合計 5	6	<u> </u>	Γ1 <u>]</u> (り計 9	3 10	日 11	「2」 <i>0</i> 12	ク計 13	3 14	日 15	16	平日 17	<u>台計</u> 18	25 19	20	ГЗ](21	ク計 22	18 23	日 24	Γ4]0 25	ン計 26	7 27	日 28	29	30	31
曜日	-	水	木	金	±		<i>,</i> 月		水	木	金	±			火	水	木	金	±		月	火		木	金	±		月		水	木
	火					日		火					<u>日</u>	月						日			水				日		火		
実 施 休	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3
養						0			0	0	0	0	0	0	0					0							0				
備考	中学生体験入学								閉庁日		山の日		•	閉庁日	閉庁日									2 学期始業式							
9	月	Ī	週休 日	コ・祝り	그스닭	10	- н	Γ1](ל≣ּן	5	В	Γ2J0	n≣∔	5	日		平日	스計	20		[3]0	n≣∔	16	日	Γ4]0	n≣∔	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	
曜日	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	
実施	4	1	2	3	3	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	
実施休養	0		0			0	0	0		0							0	0						0							
備考	吊り下げ空き缶壁画																	敬老の日					秋分の日				SOSの出し方教室				

年間指導計画表(青森県立浪岡高等学校陸上競技部)

※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。

年間	週休日	∃∙祝	日合計	126	日	۲1]۵	の計	52	日	Γ2J0	か計	74	日	平日	の計	239	日	[3]0	か計	179	日	Γ4]0	か計	60	日		Γ2	•4JØ	計	134	日
10	月		週休日	∃・祝Ⅰ	日合計	12	日	Γ1]0	り計	3	日	Γ2 <u>]</u> 0	D計	9	日		平日	合計	19	日	[3]	か計	14	日	۲4]۵	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	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火
実 施 休	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	3
休養	0							0	0						0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0		
備考									スポー ツの日										浪高祭準備	浪高祭準備	浪高祭	浪高祭	浪高祭代休	浪高祭代休							
11	月		海休 「	コ • 20 1	日合計	10	日	Γ1]0	ν≣∔	3	日	Γ2J <i>0</i>	7 ≣+	7	日	i i	平日	스타	20	<u> </u>	[3]	ν≣∔	10	日	Γ4](ກ≣∔	10	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	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
実施	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	1	2	3	3	4	4	
休養			0		0							0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0			0	0	
備考		健康講話	文化の日					後期生徒総会		インターンシップ報告会			考査週間		生徒会役員選挙				-	期末考査			勤労感謝の日	-					修 学 年旅 2	-	
12	月		週休!	∃•祝	日合計	10	日	Γ1]0	D計	3	日	Γ2 <u>]</u> 0)計	7	日	Ī I	平日1	合計	21	日	3」のi	<u></u> 計	18	日	4」のi	計	3	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	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日
実 施 休	4	2	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	2	2
休養	0	0	0	0						0							0							0					0	0	0
備考	修 学 年 行 2	-		修学旅行代休2年																冬季競技大会	2 学期終業式	1 / 1 3 まで							年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業

年間指導計画表(青森県立浪岡高等学校陸上競技部)

※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。

年間	週休F	日・祝	天心 日合計			Γ1 _] (か計	52		<u>Г</u> 2]0		74		平日		239	日	[3]		179		Γ4 _] 0		60	日	L	Γ2	•4] <i>0</i> ;	計	134	日
	月	1	`田 <i>什</i> [7 - 70 1								Γ2J <i>0</i>			日	1										<u>-</u> 1	0	日			
	<u>Я</u>	2	週1个日	<u>⊐ • 秋</u> 1	3合計 5	6	7	Γ1 <u>J</u> 0	り <u>計</u> 9	10	11	12	リ <u>計</u> 13	10 14	15	16	平日1 17	18	17 19	20	3」の 21	1T 22	15 23	24	4」の 25	<u>aT</u> 26	27	28	29	30	31
曜日	<u>·</u> 月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水
実 施 休	2	2	2	2	2	'	2	2	3	3	3	3	-	2	3	3	3	3	3		2	3	3	3	3	3		2	3	4	4
養	0	0	0	0	0		0	0						0							0							0		0	0
備考	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業					成人の日				3 学期始業式							テスト週間3年							学年末考査3年				テスト週間12年	→
	·	未										ц							+							-			,	#	
2	月		週休日	∃・祝Ⅰ		9	1	1ع(か計	3	日	Γ <u>2</u>]0	り計	6	B	-	平日1	合計	19		3]ტ		11	日	4」のi	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			
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	±	日	月	火	水			
実 施 休 養	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	1	2	3	4	4			
養	0	0	0	0	0	0	0	0			0							0					0		0		0	0			
備考	テスト週間12年					学年末考査12年			-		建国記念日												天皇誕生日				卒業	卒 業式 予			
3	月	Ī	週休日	∃・祝Ⅰ	日合計	11	В	Γ1 _] (か計	4	日	Γ2J <i>0</i>	D計	7	日	1	平日1	合計	20	日	3」の i	<u></u>	12	日	4 Iのi	<u></u> 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	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日
実 施	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	2	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	2
休養	0	0	0	0	0	0				0							0	0	0	0				0	0	0					0
備考	卒業式			入学者選抜設営	入学者選抜	採点日												再募集設営		春分の日					合格者説明会	離 修 任 式	4/6まで				