

年度

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。

実施状況 1: 調休日・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 126 日	「1」の計 52 日	「2」の計 74 日	平日の計 239 日	「3」の計 179 日	「4」の計 60 日	「2・4」の計 134 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4月		週休日・祝日合計 15 日															「1」の計 8 日					「2」の計 7 日					平日合計 15 日					「3」の計 15 日					「4」の計 0 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	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		○					○	○	○							○							○							○											
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		週休日・祝日合計 12 日															「1」の計 9 日					「2」の計 3 日					平日合計 19 日					「3」の計 18 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	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	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							○							○							○								○															
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		週休日・祝日合計 6日「1」の計 2日「2」の計 4日																平日合計 24日「3」の計 12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	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	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				○				○	○	○	○							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
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											考查週間								期末考查			

年度

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。

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 126 日	「1」の計 52 日	「2」の計 74 日	平日の計 239 日	「3」の計 179 日	「4」の計 60 日	「2・4」の計 134 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

7月			週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 5 日 「2」の計 6 日															平日合計 20 日 「3」の計 20 日 「4」の計 0 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	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
休養		○							○							○	○						○							○	
備考			薬物乱用防止教室										性教育講座				海の日				1学期終業式 8 / 23まで										

8	月	週休日・祝日合計 6 日 「1」の計 3 日 「2」の計 3 日															平日合計 25 日					「3」の計 18 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	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	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		
休養						○			○	○	○	○	○	○	○					○							○						
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		週休日・祝日合計 10日					「1」の計 5日			「2」の計 5日					平日合計 20日					「3」の計 16日				「4」の計 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	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	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	
休養	○		○			○	○	○		○							○	○						○							
備考	空 き 缶 壁 画 吊 り 下 げ																	敬 老 の 日					秋 分 の 日						S O S の 出 し 方 教 室		

2023 年度

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。

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 126 日	「1」の計 52 日	「2」の計 74 日	平日の計 239 日	「3」の計 179 日	「4」の計 60 日	「2・4」の計 134 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

10月	週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 3 日 「2」の計 9 日															平日合計 19 日 「3」の計 14 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	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	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	○							○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					○			
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	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 3 日 「2」の計 7 日															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	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	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			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			○	○
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			考查週間		生徒会役員選挙					期末考査			勤労感謝の日						修学旅行2	

12月			週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 3 日 「2」の計 7 日															平日合計 21 日 3」の計 18 日 4」の計 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	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	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	○	○	○	○						○							○							○					○	○	○	
備考	修学旅行2年				修学旅行代休2年																冬季競技大会	2学期終業式	1 / 13 まで 冬季休業							年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業

2023年度

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 126 日 「1」の計 52 日 「2」の計 74 日 平日の計 239 日 「3」の計 179 日 「4」の計 60 日 「2・4」の計 134 日

1	月	週休日・祝日合計 14 日														「1」の計 4 日				「2」の計 10 日				平日合計 17 日										3」の計 15 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	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	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	4													
休養	○	○	○	○	○		○	○						○							○							○		○	○													
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														

2月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 3 日 「2」の計 6 日															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
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
実施	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
休養	○	○	○	○	○	○	○	○			○							○					○		○		○	○
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				卒業式予行	卒業式予行

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	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	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	○	○	○	○	○	○				○							○	○	○	○				○	○	○					○
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	修了式	4 / 6 まで 学年末休業				