

2024年度

年間指導計画表（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 79 日 「1」の計 73 日 「2」の計 6 日 平日の計 286 日 「3」の計 166 日 「4」の計 120 日 「2・4」の計 126 日

4月		週休日・祝日合計 7 日															「1」の計 7 日							「2」の計 0 日							平日合計 23 日							「3」の計 15 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																						
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	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	1	1	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	1	3																						
休養			○				○				○			○				○			○				○			○																								
備考	学年始休	学年始休	学年始休	学年始休	学年始休		新任式・入学式	始業式・実力テスト	対面式	身体測定・			委員会集会	P T A 総会	開校記念日	四月七日	振替休日	四月十三日	部活動編成集会	交通安全教室						情報モラル教室				昭和の日																						

5 月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 9 日 「2」の計 0 日															平日合計 22 日 「3」の計 17 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	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	3	3	1	1	4	1	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	4	3	4	3
休養					○								○			○												○		○	
備考	(月) 授業	前期生徒総会	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日				避難訓練①			高総体結団式					県外激励会													高校総体開会式

6 月			週休日・祝日合計 4 日 「1」の計 4 日 「2」の計 0 日															平日合計 26 日 「3」の計 12 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	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	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4			
休養		○				○			○				○			○				○			○	○	○	○	○	○	○	○			
備考	高校総体	高校総体	高校総体	告会	高校総体報	命を守る教室 3年進路説明会	県高P連大会（十和田市）					予行	午後体育祭	体育祭	予備日					ダンス	先輩の講話 3年進路ガイ	県内激励会				（金）授業	1学期末考査	1学期末考査					

2024年度

年間指導計画表（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	79 日	「1」の計	73 日	「2」の計	6 日	平日の計	286 日	「3」の計	166 日	「4」の計	120 日	「2・4」の計	126 日
-------------	------	-------	------	-------	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

7 月			週休日・祝日合計 6 日 「1」の計 6 日 「2」の計 0 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	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	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	3	1	4	1	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	
休養	○										○			○				○			○				○			○				
備考	1学期 期末考 査	1学期 期末考 査		薬物 乱用防 止教室	遠足						イ ダ ン ス ①	2年 進路 ガイ ダンス			海 の 日	(月) 授 業		留 1・ 2年 秋祭 り練 習				1 学 期 終 業 式	体 験 入 学	進 学 講 習	進 学 講 習	進 学 講 習						

8月	週休日・祝日合計 6 日 「1」の計 6 日 「2」の計 0 日															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	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	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	1	4	4	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1
休養	○			○				○			○		○	○	○			○				○			○				○		
備考							SPI講習	SPI講習			山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日					高教研						2学期始業式			秋祭り練習Ⅱ	1・2年	

9 月	週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 6 日 「2」の計 2 日															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	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	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	4	1	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	1	4	3
休養									○			○			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	
備考		事 前 指 導 Ⅲ	イ ン タ ー ン シ ッ プ (2年)	イ ン タ ー ン シ ッ プ (2年)	イ ン タ ー ン シ ッ プ (2年)	十和田市秋祭り						イ ダ ン ス ①				敬 老 の 日						秋 分 の 日	振 替 休 日		2学期 中間 考 査	2学期 中間 考 査	2学期 中間 考 査			

2024年度

年間指導計画表（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	79 日	「1」の計	73 日	「2」の計	6 日	平日の計	286 日	「3」の計	166 日	「4」の計	120 日	「2・4」の計	126 日
-------------	------	-------	------	-------	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

10 月		週休日・祝日合計 6 日 「1」の計 6 日 「2」の計 0 日															平日合計 25 日 「3」の計 15 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	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	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	1	3	3	4	3	4	4	3	1	1	4	3	1	4	3	3	3	4	
休養			○			○				○			○				○		○	○				○			○				○	
備考			イ2年進路ガイダンス②	高総文	高総文	高総文					芸術鑑賞			スポーツの日			備十和工祭準備	備十和工祭準備	十和工祭	十和工祭	後物片付け	物品移動	振替休日	十月二十日	振替休日	（月）授業				（企業見学）（1年）		授業公開説明会 2年修学旅行

11 月			週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 6 日 「2」の計 2 日														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	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	3	1	4	1	3	3	4	3	1	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	3	3	3	4	3	1
休養			○				○			○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○		
備考	授業公開		文化の日	振替休日										イ 1年進路ガ ②					2 学期末 考查	2 学期末 考查	2 学期末 考查	2 学期末 考查	勤 労感謝 の日						立 会演説 会	

12 月		週休日・祝日合計 4 日 「1」の計 4 日 「2」の計 0 日															平日合計 27 日 3」の計 16 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	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	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	4	4
休養	○				○			○				○			○				○			○				○			○	○	○
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	12年 十二月 一日休						イ2年 進路ガ ③						(金)授業		球技大会			2学期 終業式	冬季休 業一 月十 日まで					閉庁	閉庁	閉庁

2024年度

年間指導計画表（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	79 日	「1」の計	73 日	「2」の計	6 日	平日の計	286 日	「3」の計	166 日	「4」の計	120 日	「2・4」の計	126 日
-------------	------	-------	------	-------	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

1月		週休日・祝日合計 6 日 「1」の計 6 日 「2」の計 0 日															平日合計 25 日 「3」の計 15 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	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	4	4	4	1	1	3	3	3	4	3	1	4	1	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3
休養	○	○	○						○			○				○			○				○			○				○	
備考	元日	閉庁日	閉庁日										成人の日	始業式		R県内企業P イベント				学校評価会議				進路講話（13年）	研修報告会 委員会集会		3年学末考査	スキ1年学末考査	スキ2年学末考査		

2 月			週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 6 日 「2」の計 2 日														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		
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		
実施	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	3	3	3	4	3	1	4	1	3	3	4	3		
休養			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○			○				○			
備考					学習成果発表会					学年末考査	建国記念日	学年末考査	学年末考査	学年末考査						後期生徒総会			天皇誕生日	振替休日	歌唱指導	歌唱指導	歌唱指導	同窓会入会式 表彰式		

3月		週休日・祝日合計 7 日 「1」の計 7 日 「2」の計 0 日															平日合計 24 日 「3」の計 15 日 「4」の計 9 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	4	1	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	1	4	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3
休養		○				○			○				○			○					○		○				○			○	
備考	卒業証書授与式		振替休日 三月一日	（金）授業	選抜準備 （午後）	入学者選抜	入学者選抜 事務				進級認定会議 （追検査）			合格発表				（再募集検査）	格発表 （再募集）	春分の日	合格者説明会				2年SP1講習 2年地元企業説明会	表彰式・終了式・離任式	学年末休業	学年末休業	学年末休業	学年末休業	学年末休業