

2025年度

年間指導計画表(陸上部)

※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	67 日	「1」の計	67 日	「2」の計	0 日	平日の計	296 日	「3」の計	166 日	「4」の計	130 日	「2・4」の計	130 日
-------------	------	-------	------	-------	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 6 日 「1」の計 6 日 「2」の計 0 日															平日合計 24 日 「3」の計 16 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	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	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	1	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	1	3
休養			○			○				○			○				○			○				○			○			
備考	学年始休	学年始休	学年始休	学年始休			新任・入学式	始業式・基礎力テスト	対面式測定・	校内規定説明会	部活動編成集会			開校記念日	委員会集会		室交通安全教	P T A 総会						情報モラル教室					昭和の日	

5 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	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	1	1	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
休養	○			○				○			○				○			○				○			○				○		
備考	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		(火)授業							避難訓練①							高総体結団式								高校総体開会式	高校総体

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 13 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	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	4	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4
休養	○				○			○				○			○					○				○	○	○	○	○	○	○
備考	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	学校安全講習					会 体育祭組集								予行 午後体育祭	体育祭	予備日					イ3年進路ガ ダンス				1学期期末考査

2025年度

年間指導計画表(陸上部)

※原則週1日以上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	67 日	「1」の計	67 日	「2」の計	0 日	平日の計	296 日	「3」の計	166 日	「4」の計	130 日	「2・4」の計	130 日
-------------	------	-------	------	-------	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

7月	週休日・祝日合計 5 日 「1」の計 5 日 「2」の計 0 日																平日合計 26 日 「3」の計 18 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	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	3	3	3	4	3	1	4	1	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	
休養			○			○				○			○				○			○				○			○					
備考	1学期期末 考查	1学期期末 考查	1学期期末 考查	遠足						止薬物乱 用防							イ2年進 路ガ ①				海の日	(月)授 業	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	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	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	1	3	4	4	4	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4
休養			○				○			○			○	○	○		○				○			○				○			○
備考							SPI講 習	SPI講 習			山の日		閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					2学期始 業式	秋祭り 練習	秋祭り 練習				

9月	週休日・祝日合計 6 日 「1」の計 6 日 「2」の計 0 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	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	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	3	3
休養				○			○				○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					
備考		（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		自 転 車 点 検	ダ ス ② 1年進路ガイ ②2年進路ガイ ②2年進路ガイ					秋分の日	2 学期 中間 考 査	2 学期 中間 考 査	2 学期 中間 考 査				

2025年度

年間指導計画表(陸上部)

※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	67 日	「1」の計	67 日	「2」の計	0 日	平日の計	296 日	「3」の計	166 日	「4」の計	130 日	「2・4」の計	130 日
-------------	------	-------	------	-------	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

10月	週休日・祝日合計 5 日					「1」の計 5 日					「2」の計 0 日					平日合計 26 日					「3」の計 16 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	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	1	3	3	4	3	4	4	3	1	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3				
休養		○			○				○			○				○		○	○				○			○				○					
備考			高総文	高総文	高総文					英検 リスニング			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	後物品移動	振替休日 十月十八日	振替休日 十月十九日					（1年） 企業見学		避難訓練③	授業公開	授業公開				

11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 9 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	1	3	3	4	3	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	3	3	3	4	3	1	4																				
休養		○				○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○			○																				
備考			文化の日		(月)授業								1年進路ガイダンス③				立(会)演説会	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	2年生代休																			

12月			週休日・祝日合計 5 日					「1」の計 5 日					「2」の計 0 日					平日合計 24 日					3」の計 13 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	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	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	4	1	4	3	3		4		1	1	4	4	4				
休養				○			○				○			○				○	○		○				○				○	○	○				
備考	日十一月二四	2年生代休	委員会集会								後期生徒総会							イ2年進路ガイダンス③				球技大会	球技大会	2学期終業式	冬季休業一月九日まで				閉庁	閉庁	閉庁				

2025年度

年間指導計画表(陸上部)

※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	67 日	「1」の計	67 日	「2」の計	0 日	平日の計	296 日	「3」の計	166 日	「4」の計	130 日	「2・4」の計	130 日
-------------	------	-------	------	-------	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

1 月	週休日・祝日合計 5 日 「1」の計 5 日 「2」の計 0 日															平日合計 26 日 「3」の計 16 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	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	4	4	3	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	1
休養	○	○	○					○			○				○			○				○			○				○		
備考	元日	閉庁日	閉庁日									成人の日	3学期始業式		R県内企業P				学校評価会議			進路講話(13年)	研修報告会			3年学末考査	スキ11年	スキ2年	スキ3年学末考査		

2月		週休日・祝日合計 3日 「1」の計 3日 「2」の計 0日															平日合計 25日 「3」の計 10日 「4」の計 15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	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	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	1	4	1	3	3	3	3	1	
休養	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○							
備考						生徒の発表会					建国記念日	学年末考査	学年末考査			学年末考査	学年末考査						天皇誕生日		歌唱指導	歌唱指導	歌唱指導	表彰式 同窓会入会式	

3 月	週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 8 日 「2」の計 0 日															平日合計 23 日 「3」の計 14 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	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	1	1	3	4	4	1	1	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	1	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3
休養	○				○	○						○			○				○			○				○			○		
備考	卒業証書授与式	振替休日	振替休日	振替休日	選抜準備	入学者選抜	入学者選抜				(追検査)		進級認定会議				(再募集検査)	(再募集検査)	合格者説明会	春分の日				顔写真撮影		企業説明会	表彰式・修了式・離任式	学年末休業	学年末休業	学年末休業	学年末休業