

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
----	----------	----	---	-------	----	---	-------	---	---	------	-----	---	-------	-----	---	-------	-----	---	---------	-----	---

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			新入式	基礎力式	始業式	身体測定	校内規定	部活動編成会	開校記念日	委員会集会	室交通安全教	PTA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	4	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4
休養	○				○			○				○			○					○			○	○	○	○	○	○	○	
備考	高校総体	高校総体	告高校総体報		3命を守る説明会	学校安全講習									会体育祭組集						予行体育祭	体育祭	予備日						イ3ダン年進路ガ	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

「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 教 室 乱 用 防						イ 2 ダ ン 進 路 ①ガ			海 の 日	(月) 授 業	1 学 期 終 業 式	体 驗 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							S P I 講 習	S P I 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 1 祭 り 練 習	秋 2 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		(～2年) 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	十和田市秋祭り						イ 1 ダ ン ス 路 ①ガ			敬 老 の 日		自 転 車 点 検	ダ ス 1 ②年 ス 2 進 路 ②年 進 ガ イ ダ ン						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	曜日	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
実施	休養	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
備考		○		○						○		○		○		○	○				○		○		○		○		○		○	
		高総文	高総文	高総文							英リスニング			スポーツの日			備十和工祭準	備十和工祭準	十和工祭	十和工祭	後物品付け動	十振替休八日	十振替休九日							（企業見学）	避難業公練開③	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	曜日	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				
実施	休養	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				
備考		○			○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
		文化の日		(月)授業												イ1ダ年 ン進ス路 ③ガ				立(木演) 説授会	2学 期末考 査	2学 期末考 査	2学 期末考 査	2修 学期 期末考 査	修 学旅 行										

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	曜日	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	
実施	休養	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	4	4	1	4	3	3		4		1	1	4	4			
備考	日十 一年 月生 二代 四休	委員会 集会			○		○				○		○				後期 生徒 総会								イ2ダ年 ン進ス路 ③ガ						球技 大会	式2学 期終業	一冬季 休業 九月 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

「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」(1)	研修報告会			3年学年末考査	3年学年末考査	3年学年末考査						

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					発生 徒会の 研究					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	同表 窓彰会式 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	二月二八日	振替休日	三月一日	選抜準備	入学者選抜	事務者選抜				(追検査)		進級認定会議				(再募集検査)	(格金表)	(再募集合)	合格者説明会	春分の日			顔写真撮影			企業説明会講習	式表彰式・離任式・講習会	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