

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	高校総体	高校総体	高校総体				高校総体開会式	高校総体

HS期間 高校総体期間26日まで

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	東北高校総体	東北高校総体					予行	午後体育祭	体育祭	予備日				イ	3年進路ガ		1学期期末考査

HS期間 国スポ予選6日まで

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

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学期期末考査	1学期期末考査	1学期期末考査	国ス ポ予選	遠足 国ス ポ予選	国ス ポ予選				止薬物乱用防							イ2年進路ガ ダ ンス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1年練習	秋祭2年練習																	

HS期間 新人戦9/5まで

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))	新人戦 (2年)	新人戦 (2年)	新人戦 (2年)	新人戦 (2年)	新人戦 (2年)				イ1年進路ガ①				敬老の日		自転車点検	ダス②1年進路ガイダンス②2年進路ガイダンス②					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					英リスニング 検			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	後物品移動 十月十八日	振替休日 十月十九日			秋季大会	秋季大会	秋季大会		（1年） 企業見学		避難訓練③	授業公開		

HS期間 秋季大会 26日まで

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)木)授業演説会	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	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								

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		県内企業PRイベント				学校評価会議			進路講話（13年）	研修報告会			3年学年末考査	スキ1年	スキ2年	スキ3年		

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	与卒業証書授	振替休日 三月二八日	振替休日 三月一日	選抜準備	入学者選抜	入学者選抜 事務						(追検査)		進級認定会議 合格発表			(再募集検査)	(再募集検査) (金)	合格者説明会	春分の日			顔写真撮影		企業説明会 2年SP1講習・ 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		