

2025	年度	年間指導計画表(青森東高等学校陸上競技部)																														人数	1年	2年	3年	年度
※原則週1日以上の休養日を確保しながら、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 171 日 「1」の計 88 日 「2」の計 83 日 平日の計 193 日 「3」の計 120 日 「4」の計 73 日																														「2・4」の計		156	日			
4 月		週休日・祝日合計 13 日 「1」の計 9 日 「2」の計 4 日														平日合計 17 日 「3」の計 11 日 「4」の計 6 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						
実施状況	1	1	2	1	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	4	1	3						
休養			○			○	○	○	○				○				○			○				○				○								
備考							考査入学週間	考査前週開始式	実力テスト①	実力テスト②	部活動紹介						部活動組織会	P.T.A総会								北日本陸上	北日本陸上		昭和の日							
5 月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 9 日 「2」の計 2 日														平日合計 20 日 「3」の計 13 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	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					
実施状況	4	3	1	2	1	1	4	3	3	1	1	4	3	3	3	4	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1					
休養	○			○			○					○				○		○			○					○	○									
備考				憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			県春季	県春季	県春季				遠足					壮行式①			高校総体	高校総体	高校総体	高校総体				高校総体開会式					
6 月		週休日・祝日合計 13 日 「1」の計 8 日 「2」の計 5 日														平日合計 17 日 「3」の計 10 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						
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						
実施状況	2	3	1	3	4	3	1	2	4	4	4	4	1	1	1	1	4	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	1						
休養	○				○			○	○	○	○	○					○					○				○		○	○							
備考				5/30代休					考査前週開始式	考査前週開始式	考査前週開始式	考査前週開始式	東北大会	東北大会	東北大会	東北大会	定期考査①	定期考査②	競技大会	競技大会						壮行式②			模試全年次		7/12代休					
7 月		週休日・祝日合計 16 日 「1」の計 11 日 「2」の計 5 日														平日合計 15 日 「3」の計 8 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					
実施状況	3	4	3	3	1	1	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2						
休養		○					○			○	○	○	○	○			○				○			○			○				○					
備考					国スポ予選	国スポ予選	国スポ予選			文化祭準備	文化祭準備	文化祭	文化祭	文化祭	7/13代休			全校集会			海の日	夏季休業	↓8/24まで	インターハイ	インターハイ	インターハイ	インターハイ	インターハイ	インターハイ							
8 月		週休日・祝日合計 26 日 「1」の計 12 日 「2」の計 14 日														平日合計 5 日 「3」の計 4 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	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					
実施状況	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2					
休養			○				○			○	○	○	○	○			○				○	○	○	○	○					○	○					
備考											閉庁日	閉庁日	山庁日	閉庁日	閉庁日									考査前週開始式	ミニ国	ミニ国	実力テスト②	実力テスト②			模試全年次					
9 月		週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 6 日 「2」の計 6 日														平日合計 18 日 「3」の計 10 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						
実施状況	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	1	2	1	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	1	1	1						
休養						○	○					○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○											
備考		芸術教室	新人戦	新人戦	新人戦										敬老の日	考査前週開始式	開校記念日	考査前週開始式	考査前週開始式	考査前週開始式	考査前週開始式	考査前週開始式	定期考査②	秋分の日	定期考査②	定期考査②	東北新人	東北新人	東北新人	秋季休業	開校記念日					

2025年度		年間指導計画表(青森東高等学校陸上競技部)																												人数	1年	2年	3年	計
※原則週1日以上の休養日を確保しながら、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。																														男	10	8	7	25
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																														女	10	8	2	20
年間 週休日・祝日合計 171 日		「1」の計 88 日					「2」の計 83 日					平日の計 193 日					「3」の計 120 日					「4」の計 73 日					「2・4」の計 156 日							
10 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 5 日					「2」の計 4 日					平日合計 22 日					「3」の計 18 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	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			
実施状況	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3			
休養					○				○			○				○			○				○			○				○				
備考			滋賀国スポ	滋賀国スポ	滋賀国スポ	滋賀国スポ	滋賀国スポ	体育祭			高総文	高総文	スポーツの日					高総文	高総文		休養日				県秋季	県秋季	県秋季		休養日					
11 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 2 日					「2」の計 10 日					平日合計 18 日					「3」の計 6 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	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				
実施状況	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	2	1	3	3	4	3	2	2				
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○				○		○	○				
備考	模試1・2年	模試2年	文化の日							考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	定期考査③	定期考査③	定期考査③					勤労感謝の日	振替休日				校舎使用	県教委	修学旅行			
12 月		週休日・祝日合計 14 日					「1」の計 7 日					「2」の計 7 日					平日合計 17 日					「3」の計 13 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	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			
実施状況	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	1	1	4	1	1	2	2	2	2			
休養				○			○				○			○				○							○			○	○	○	○			
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行			
1 月		週休日・祝日合計 19 日					「1」の計 7 日					「2」の計 12 日					平日合計 12 日					「3」の計 9 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	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			
実施状況	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	4	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	1			
休養	○	○	○	○				○			○	○	○	○	○			○					○		○	○			○					
備考	元日	閉庁日	閉庁日									成人の日	考查前週間	考查前週間	考查前週間	実力テスト③	実力テスト③	共通テスト	共通テスト						模試1・2年	模試2年					模試2年			
2 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 4 日					「2」の計 6 日					平日合計 18 日					「3」の計 7 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						
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						
実施状況	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	4	4	1						
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○											○	○							
備考	模試2年	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④	定期考査④			
3 月		週休日・祝日合計 16 日					「1」の計 8 日					「2」の計 8 日					平日合計 14 日					「3」の計 11 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	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			
実施状況	4	1	3	4	2	2	2	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	1	1	2	3	3	3	2	1	1	2	1	1			
休養	○			○	○	○	○	○							○				○							○			○					
備考	卒業式	卒業式代休		入学希望者選抜準備	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜	入学希望者選抜			