2024 年度

年間指導計画表（五所川原工科高等学校陸上競技部）

※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 127 日	「1」の計 72 日	「2」の計 55 日	平日の計 238 日	「3」の計 151 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 142 日

4 月　週休日・祝日合計 13 日　「1」の計 10 日　「2」の計 3 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
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	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	1	2	1	1
休養							○				○			○				○			○				○			○		
備考	年度始休業	年度始休業	年度始休業	年度始休業	年度始休業	年度始休業	新任式 入学式	始業式等				確認テスト					委員会結成	委員会結成	部活動結成	PTA総会 授業参観									昭和の日	4／7振替

5 月　週休日・祝日合計 10 日　「1」の計 8 日　「2」の計 2 日　平日合計 21 日　「3」の計 14 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	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	1	1	2	1	3	4	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	3	4	3
休養		○			○			○					○			○			○			○						○		○	
備考	木の授業	火の授業	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	木の授業	アセス①	火の授業				いじめアンケート	木の授業	いじめ防止委員会	火の授業					木の授業	高総体壮行式①	火の授業	英語検定①					木の授業	水の授業 高総体壮行式②	高総体

6 月　週休日・祝日合計 11 日　「1」の計 5 日　「2」の計 6 日　平日合計 19 日　「3」の計 9 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
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	2	3	1	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2
休養		○				○			○				○			○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○
備考	高総体	高総体	高総体	4／20振替	高総体報告会 全校ボランティア	水の授業								機械製図検定1次 漢字検定					薬物乱用防止教室		計算技術検定				1学期期末考査	1学期期末考査	1学期期末考査	1学期期末考査		

2024 年度

年間指導計画表（五所川原工科高等学校陸上競技部）

※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 127 日	「1」の計 72 日	「2」の計 55 日	平日の計 238 日	「3」の計 151 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 142 日

7 月　週休日・祝日合計 9 日　「1」の計 7 日　「2」の計 2 日　平日合計 22 日　「3」の計 14 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	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	4	3	3	1	1	4	3	3	4	4	4	4	1	1	1	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3
休養			○					○			○	○	○	○				○			○				○			○			
備考			夏季壮行会①		機械製図検定２次	数学検定	英語検定①２次					五工祭	五工祭	夏季壮行会② 五工祭	海の日	五工祭振替	五工祭振替							金の授業	終業式	体験入学	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業

8 月　週休日・祝日合計 10 日　「1」の計 5 日　「2」の計 5 日　平日合計 21 日　「3」の計 14 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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	2	4	4	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	4	1
休養	○			○				○			○	○	○	○	○			○				○			○					○	
備考	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	山の日	振替休日	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	始業式				遠足	

9 月　週休日・祝日合計 11 日　「1」の計 5 日　「2」の計 6 日　平日合計 19 日　「3」の計 9 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
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	2	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	2	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	2	3
休養	○			○					○			○			○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	
備考		いじめアンケート		いじめ防止委員会							芸術教室		基礎製図検定			敬老の日	月の授業					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	２学期中間考査			

2024 年度

年間指導計画表（五所川原工科高等学校陸上競技部）

※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 127 日	「1」の計 72 日	「2」の計 55 日	平日の計 238 日	「3」の計 151 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 142 日

10 月　週休日・祝日合計 9 日　「1」の計 6 日　「2」の計 3 日　平日合計 22 日　「3」の計 16 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	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	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	4
休養			○			○				○			○				○			○			○					○			○
備考		思春期講座		英語検定②					運動会リハーサル	運動会	リスニング英語検定			スポーツの日	月の授業								スマートフォン講座②		漢字検定						

11 月　週休日・祝日合計 11 日　「1」の計 6 日　「2」の計 5 日　平日合計 19 日　「3」の計 9 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
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	1	1	2	1	3	3	4	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1
休養			○				○			○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○				○		
備考	開校記念日		文化の日	振替休日	火・木特別編成授業	生徒役員選挙	火・木特別編成授業			英語検定②２次	いじめアンケート③		アセス② いじめ		計算技術検定			木の授業	２学期期末考査	２学期期末考査	２学期期末考査	２学期期末考査					後期生徒総会			

12 月　週休日・祝日合計 11 日　「1」の計 4 日　「2」の計 7 日　平日合計 20 日　3」の計 16 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	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	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	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		情報技術検定										競技大会	競技大会 終業式	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業

2024 年度

年間指導計画表（五所川原工科高等学校陸上競技部）

※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 127 日	「1」の計 72 日	「2」の計 55 日	平日の計 238 日	「3」の計 151 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 142 日

1 月　週休日・祝日合計 12 日　「1」の計 5 日　「2」の計 7 日　平日合計 19 日　3」の計 15 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	2	2	2	2	1	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	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業	成人の日	始業式	火の授業		情報技術検定 英語検定③	大学共通テスト	大学共通テスト	いじめアンケート④		いじめ防止委員会					3学期期末考査（3学年）	3学期期末考査（3学年）	3学期期末考査（3学年）	3学期期末考査（3学年）	漢字検定

2 月　週休日・祝日合計 10 日　「1」の計 3 日　「2」の計 7 日　平日合計 18 日　3」の計 9 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
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	2	3	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	3	4
休養		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			○					○
備考				火・木特別編成授業	火・木特別編成授業 校内生徒研究発表会	水の授業	青森県生徒研究発表会	数学検定		水の授業		3学期期末考査	3学期期末考査	3学期期末考査			3学期期末考査	月の授業					天皇誕生日	振替休日		月の授業		卒業式予行	表章式

3 月　週休日・祝日合計 10 日　「1」の計 8 日　「2」の計 2 日　平日合計 21 日　3」の計 13 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	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	4	1	1	3	4	4	4	1	1	3	3	4	3	3	1	2	3	4	3	1	3	1	4	3	3	3	4	3	1	2	3
休養	○				○	○	○					○				○		○					○				○			○	
備考	卒業式	敬語検定③2次	3／1振替休日	木の授業	入学者選抜準備	入学者選抜	採点日					追検査						入学者選抜再募集		春分の日				入学予定者説明会		修了式	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