

2024年度

年間指導計画表(青森県立青森工業高等学校 陸上競技部)

※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 118 日 「1」の計 79 日 「2」の計 39 日 平日の計 247 日 「3」の計 174 日 「4」の計 73 日 「2・4」の計 112 日

4 月	週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 7 日 「2」の計 1 日															平日合計 22 日 「3」の計 19 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
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	1	3	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	3	4
休養日								○							○								○							○
備考							入学式	分(4月7日)振替休業日	身体計測・部活動	実力テスト	日表 服装指導	部活動組織会			部活動顧問会議					C表		分(4月20日)振替休業日	携帯電話マナー教室		月曜日の授業				昭和の日	生徒総会

5 月			週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 10 日 「2」の計 1 日														平日合計 20 日 「3」の計 17 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	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	1	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	1	3	3	1	1	4	3	3	3	3		
休養日						○							○							○													
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	月曜日の授業														壮行式①	開校記念日	10分短	10分短			10分短	木曜日の授業	10分短	10分短	壮行式②	10分短	高校総体開会式

6 月			週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 8 日 「2」の計 2 日														平日合計 20 日 「3」の計 9 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	
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	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	
休養日			○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
備考	高校総体全校応援	高校総体	テニス大会	高校総体全校ボランティア	（6月1日） 高校総体全校ボランティア	高校総体								遠足						P校公開1	P校公開2	P校公開3			期末考査	1学期期末考査	1学期期末考査	避難訓練	末考査	運動会	

2024年度

年間指導計画表(青森県立青森工業高等学校 陸上競技部)

※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 118 日	「1」の計 79 日	「2」の計 39 日	平日の計 247 日	「3」の計 174 日	「4」の計 73 日	「2・4」の計 112 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 17 日 「4」の計 5 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	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3
休養日	○							○								○						○					○	○	○		
備考		甲子園予選壮行式											試験会場		海の日		受月曜日の					全国大会	休業式	体験入学							築教育研究会

8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 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	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	3	4	2	1	4	3	3	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1
休養日		○	○		○						○	○	○						○							○					
備考	研究会	築教育研	ねぶた運行	ねぶた運行	試験会場	試験会場					学校閉庁	学校閉庁	学校閉庁							高教研	高教研					式2学期始業				コンテスト	ものづくり

9月			週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 7 日 「2」の計 2 日															平日合計 21 日 「3」の計 10 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		
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	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	4		
休養日		○							○							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		
備考																敬老の日		月曜日の授業				秋分の日	振替休日		中間 考査	中間 考査	避難 訓練	間 考査	試験 会場	試験 会場		

2024年度

年間指導計画表(青森県立青森工業高等学校 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 118 日 「1」の計 79 日 「2」の計 39 日 平日の計 247 日 「3」の計 174 日 「4」の計 73 日 「2・4」の計 112 日

10 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 19 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	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	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3
休養日							○							○							○							○			
備考														スポーツの日	10分短	10分短	受入月曜日の短縮	青工祭開祭式	青工祭	青工祭・後片付け	19日0月	20日0月									

11 月		週休日・祝日合計 10 日															「1」の計 6 日					「2」の計 4 日					平日合計 20 日					「3」の計 10 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													
実施状況	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1													
休養日					○						○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																		
備考			文化の日	振替休日		月曜日の授業		りものコンテ													期末考査	期末考査	勤労感謝の日		期末考査	避難訓練																	

12 月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 6 日 「2」の計 5 日															平日合計 20 日 「3」の計 12 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	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	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2
休養日		○							○							○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考										2学年修学旅行	2学年修学旅行	2学年修学旅行	旅行	2学年修学旅行		2学年代休			金曜日の授業	大会	スポーツ			2学期終業式大会				仕事納め	(1月)		

年度

年間指導計画表(青森県立青森工業高等学校 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 118 日	「1」の計 79 日	「2」の計 39 日	平日の計 247 日	「3」の計 174 日	「4」の計 73 日	「2・4」の計 112 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1月		週休日・祝日合計 13 日						「1」の計 4 日				「2」の計 9 日					平日合計 18 日								3)の計 18 日				4)の計 0 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	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3						
休養日	○	○	○	○	○	○							○					○								○										
備考	元日					仕事始め							成人の日 ②⑤⑥	火祭式													3学年学年末考査	3学年学年末考査	3学年学年末考査							

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 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					
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					
実施状況	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	4					
休養日		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○				○					
備考				研究成果発表会	日産サテライト研究ファクトリー	C表 職員会議		(一) 平成28年度表彰状授与式		C表 職員会議	建国記念の日	入学式	学年末考査	学年末考査	学年末考査	学年末考査	学年末考査	学年末考査	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	振替休日		C表 職員会議	清掃・礼法指導・③④式準備大	同窓会入会式予行会					

3	月	週休日・祝日合計 10 日															「1」の計 6 日					「2」の計 4 日					平日合計 21 日					3」の計 17 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	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									
実施状況	2	1	3	3	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4									
休養日	○				○	○	○		○							○							○								○									
備考	卒業証書授与式		日分	振替休日	(火)①③授業	⑥授業	入学者選抜検査日	入学者選抜採点日		(月)①③授業	(火)④⑥授業	(水)④⑥授業	放課生徒休	(木)④⑥授業	(金)①③授業	合格発表職員会議	(月)④⑥授業	み	生徒休	③授業	(水)①③	春分の日	(金)④⑥授業		教室移動	(会)④⑥授業	修了式	離任・退任	新任者打ち合わせ											