

2019 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 124 日	「1」の計 96 日	「2」の計 28 日	平日の計 242 日	「3」の計 158 日	「4」の計 84 日	「2・4」の計 112 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4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 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	
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	4	3	3	1	4	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	1	1	1	2	
休養日			○				○											○				○			○					○	
備考							新任式、入学式	振替休業日	始業式									部活動組織会									北日本陸上	北日本陸上	昭和の日	休日	

5 月			週休日・祝日合計 13 日														「1」の計 12 日					「2」の計 1 日					平日合計 18 日					「3」の計 12 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	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	1	1	1	2	1	1	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	4	1	1	3	4	1	3	3	1	1	4	3	4	3	3														
休養日				○				○					○				○				○						○		○																
備考	即位の日	休日	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			1学期中間考査	1学期中間考査	遠足				壮行式	開校記念日	高校総体（陸上）	高校総体（陸上）	高校総体（陸上）	高校総体（陸上）					高校総体														

[illegible]

2019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 124 日	「1」の計 96 日	「2」の計 28 日	平日の計 242 日	「3」の計 158 日	「4」の計 84 日	「2・4」の計 112 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

7月			週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 8 日 「2」の計 1 日															平日合計 22 日 「3」の計 15 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	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	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	
休養日	○	○	○					○							○			○					○						○			
備考	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 国体予選	国体予選	国体予選	国体予選		(インターンシップ 2学年)	(インターンシップ 2学年)	(インターンシップ 2学年)				海の日				運動会			終業式	体験入学									

8 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 15 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	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	4	4	3	1	1	3	3	3	4	3	1	1	4	3	3	3	3	4																						
休養日					○							○	○	○	○							○				○					○																						
備考		ねぶた運行	ねぶた運行								山の日	振替休日	閉庁日			試験会場							始業式																														

9月		週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 8 日							「2」の計 3 日							平日合計 19 日							「3」の計 11 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	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	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	1	3	4	3	3	1	1	2	3	4	4	4	2	2	4													
休養日				○					○			○						○				○			○	○	○	○	○	○													
備考	県民駅伝					新人戦	新人戦	新人戦								敬老の日				県秋季	県秋季	県秋季	秋分の日					試験会場	試験会場	2学期中間考査													

2019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 124 日	「1」の計 96 日	「2」の計 28 日	平日の計 242 日	「3」の計 158 日	「4」の計 84 日	「2・4」の計 112 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

10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 16 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	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	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	4	4	4	3	1	1	1	3	1	2	3	3	3	3
休養日	○						○							○				○	○	○							○				
備考	2学期中間考査	2学期中間考査	スポーツ大会											体育の日				青工祭開祭式	青工祭	青工祭	青工祭開祭式	即位礼正殿の儀	振替休業日	振替休業日	高総文	高総文	高総文				

11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 8 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	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	1	1	1	3	4	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1
休養日	○					○						○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
備考			文化の日	振替休日																						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	

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 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	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	3	3	4	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2																
休養日				○						○						○						○						○	○	○	○																
備考													2年生修学旅行	試験会場 2年生修学旅行	試験会場 2年生修学旅行	2年生修学旅行	2年生修学旅行	2年生代休	2年生代休					終業式							大晦日																

2019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 124 日	「1」の計 96 日	「2」の計 28 日	平日の計 242 日	「3」の計 158 日	「4」の計 84 日	「2・4」の計 112 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 16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	2	2	2	2	1	3	3	3	3	4	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	
休養日	○	○	○	○						○			○						○			○				○			○			
備考	元日												成人の日	始業式																3年生学年末考査	3年生学年末考査	3年生学年末考査

2月			週休日・祝日合計 7 日 「1」の計 7 日 「2」の計 0 日															平日合計 22 日 3」の計 8 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		
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		
実施状況	1	1	3	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	3	4	3	3	4		
休養日				○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○			○		
備考				成果発表会							建国記念の日							学年・2年生末考査	学年・2年生末考査	学年・2年生末考査	学年・2年生末考査		天皇誕生日	振替休日				メモリアルバム		卒業式予行	

3月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 11 日 「2」の計 0 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	4	1	1	3	4	3	1	1	4	4	4	3	3	1	1	3	3	4	4	1	1	1	3	3	3	4	3	1	1	3	3
休養日	○				○				○	○	○							○	○							○					
備考	卒業式	振替休業日	振替休業日							入学者選抜	入学者選抜採点日								選抜(再募集)検査	春分の日							離任式	修了式			