

2023年度

年間指導計画表(青森北高等学校陸上競技部)

※原則週1日以上 of 休養日の確保しながら、年間を通し平均して週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	111 日	「1」の計	62 日	「2」の計	49 日	平日の計	252 日	「3」の計	174 日	「4」の計	78 日	「2・4」の計	127 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 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 17 日			「4」の計 2 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	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	
休養日	○	○				○			○							○				○				○						○	
備考	学年始休業	学年始休業	学年始休業	学年始休業	学年始休業	学年始休業	新任式・入学式			始業式				部活動組織会			桜マラソン	あおもり自転車点検委員会			前期生徒総会			北日本陸上	北日本陸上		開校記念日			昭和の日	

5 月	週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 8 日							「2」の計 3 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	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	4	1	1	1	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3		1	1		4	4	
休養		○					○	○							○	○	○	○				○									○	○
備考			憲法記念日	県春季大会	県春季大会	県春季大会			避難訓練		情報モラル教室						一学期中間考査	一学期中間考査		遠足							高校総体	高校総体	高校総体	高校総体		

6 月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 5 日							「2」の計 4 日			平日合計 21 日						「3」の計 11 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	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	2	3	1	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3
休養				○							○		○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	壮行式				特編授業	振替休日			賞状伝達式	3年模試①	3年模試①			性教育講座①	東北高校陸上	東北高校陸上	東北高校陸上	東北高校陸上									一学期末考査	一学期末考査	一学期末考査	一学期末考査

2023年度

年間指導計画表(青森北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、年間を通し平均して週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	111 日	「1」の計	62 日	「2」の計	49 日	平日の計	252 日	「3」の計	174 日	「4」の計	78 日	「2・4」の計	127 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 11 日						「1」の計 8 日						「2」の計 3 日			平日合計 20 日						「3」の計 11 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	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	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4	2	1	3	3	4	1	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3
休養		○			○					○	○	○	○	○	○	○					○				○					○	
備考					野球部壮行式	国体予選	国体予選	国体予選	国体予選	北高祭準備	北高祭準備	北高祭準備	物品移動 大清掃	北高祭前日祭	北高祭		海の日	北高祭復元		賞状伝達式 IH社行 式終業式	振替休日	東青地区陸上	東青地区陸上	夏期講習 123年	夏期講習 3年	夏期講習 123年	夏期講習 123年	夏期講習 123年		3年夏期講習	

8 月		週休日・祝日合計 8 日						「1」の計 5 日						「2」の計 3 日			平日合計 23 日						「3」の計 16 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	3	3	3	1	1	4	4	3	3	1	2	2	4	4	3	3	3	1	2	4	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3
休養							○	○				○	○	○	○					○	○				○			○			
備考	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					閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	3年夏期講習	3年夏期講習	夏期講習 123年	夏期講習 123年				確認テスト	始業式		キャン③スポ 実習	キャン③スポ 実習					避難訓練②

9 月		週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 6 日						「2」の計 3 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	
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	2	3	3	4	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	
休養			○			○					○	○					○								○		○				
備考						運動会	思春期ピア教室	県新人戦	県新人戦	県新人戦			(運動会予備日)			3年模試	3年模試	敬老の日		考査前部禁				秋分の日			2学期中間考査	東北高校新人	東北高校新人	東北高校新人	東北高校新人

2023年度

年間指導計画表(青森北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、年間を通し平均して週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	111 日	「1」の計	62 日	「2」の計	49 日	平日の計	252 日	「3」の計	174 日	「4」の計	78 日	「2・4」の計	127 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 8 日								「1」の計 4 日								「2」の計 4 日								平日合計 23 日								「3」の計 13 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	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	2	4	3	4	3	3	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3																	
休養	○	○		○					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○									○																	
備考	3年模試		2進路講演会		生徒立会演説会	県秋季大会	県秋季大会	県秋季大会	スポーツの日			国体	国体	国体	国体	国体	国体	スポーツ科学科 実技発表会						①②大学体験講座		後期生徒総会	3年模試	①②③模試	②模試																			

11 月	週休日・祝日合計 8 日								「1」の計 4 日								「2」の計 4 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																		
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																		
実施状況	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	3	1	2	3	3	3	3																		
休養					○							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○				○																						
備考			文化の日	3年土曜講習①							3年土曜講習②			考查前部禁				3年全統センブレ	3年全統センブレ	学期末考查	学期末考查	学期末考查	勤労感謝の日	修学旅行結団式		2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行																		

12 月	週休日・祝日合計 10 日								「1」の計 4 日								「2」の計 6 日								平日合計 21 日								「3」の計 19 日								「4」の計 2 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	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	2	2																	
休養			○							○						○								○				○	○	○	○																	
備考	2年代休日							ラグビー社行式	3年土曜講習③			競技大会	競技大会	(競技大会予備日)	(競技大会予備日)	3年土曜講習④				二学期終業式	123年冬期講習	123年冬期講習	3年土曜講習⑤		123年冬期講習	123年冬期講習	123年冬期講習	3年冬期講習	年末年始の休日																			

2023 年度

年間指導計画表(青森北高等学校陸上競技部)

※原則週1日以上 of 休養日の確保しながら、年間を通し平均して週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	111 日	「1」の計	62 日	「2」の計	49 日	平日の計	252 日	「3」の計	174 日	「4」の計	78 日	「2・4」の計	127 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 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 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	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	2	4	4	4	3	1	2	1	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	
休養	○	○	○	○			○							○		○						○											
備考	元旦			3年冬期講習	3年冬期講習	3年土曜講習⑥		成人の日		123年冬期講習	123年冬期講習	確認テスト②	始業式	大学共通テスト	大学共通テスト	大学共通テスト	共通テスト自己採点	避難訓練③															

2 月	週休日・祝日合計 7 日							「1」の計 3 日					「2」の計 4 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					
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					
実施状況	3	3	1	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3				
休養				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○				○							○								
備考		卒業認定会議	2年進研M	2年進研M		学校評議員会	考査前部禁開始					建国記念の日		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				卒業式準備	卒業式予行

3 月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 5 日					「2」の計 4 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	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	4	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	
休養	○		○	○	○	○				○							○				○						○						
備考	卒業式			学力検査会場設置	学力検査	学力検査採点日									合格者発表						春分の日						合格者説明会	修了式・離任式	12年春期講習	県外合宿	県外合宿	県外合宿	県外合宿