

2019年度

青森北高校部活動年間指導計画表(陸上競技部)

本校運動部活動に係る活動方針に則り、作成しましょう。

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 の番号を実施状況に入れましょう。

年間	週休日・祝日合計	131日	「1」の計	71日	「2」の計	60日	平日の計	235日	「3」の計	190日	「4」の計	45日	「2・4」の計	105日
----	----------	------	-------	-----	-------	-----	------	------	-------	------	-------	-----	---------	------

4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 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	
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	4	4	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	2	1	
休養	○	○						○						○							○				○						
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	振替	始業式		部活動禁止			P T A 総会				部活動組織会			顧問会議				前期生徒総会	開校記念日		北日本陸上	北日本陸上	昭和の日	祝日法による休日

5月		週休日・祝日合計 13日					「1」の計 9日					「2」の計 4日					平日合計 18日					「3」の計 13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	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	1	1	2	1	1	2	3	3	4	3	1	1	4	2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	
休養			○			○			○				○	○				○			○							○	○			
備考	即位の日	祝日法による休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		審査前部活動禁止		春季大会	春季大会	春季大会		1学期中間審査	1学期中間審査	1学期中間審査	遠足						高校総体	高校総体	高校総体	高校総体		応援練習	応援練習	壮行式		

6月		週休日・祝日合計 13日					「1」の計 6日					「2」の計 7日					平日合計 17日					「3」の計 12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	
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	4	3	3	1	1	3	2	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	1	2	
休養		○				○			○			○						○	○				○	○		○	○				
備考			高総体	振替休日			賞状伝達式	3年進研M	3年進研M				移動日	東北大会	東北大会	東北大会	東北大会			審査前部活禁止	審査前部活禁止	文化講演会	審査前部活禁止	審査前部活禁止	審査前部活禁止	一学期末審査	一学期末審査	一学期末審査	一学期末審査	12年土曜講習	3年進研K

2019年度

青森北高校部活動年間指導計画表(陸上競技部)

本校運動部活動に係る活動方針に則り、作成しましょう。

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 の番号を実施状況に入れましょう。

年間 週休日・祝日合計	131 日	「1」の計	71 日	「2」の計	60 日	平日の計	235 日	「3」の計	190 日	「4」の計	45 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 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 17 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	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	4	3	3	3	4	4	2	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4
休養			○					○	○				○	○	○						○							○			○
備考			野球部壮行式	移動日	国体予選	国体予選	国体予選	北高祭準備					北高祭	北高祭	海の日	振替休日	北高祭片付け		IH壮行式	夏期休業	123年夏期講習	123年夏期講習	123年夏期講習	123年夏期講習	123年夏期講習	123年夏期講習			3年夏期講習	3年夏期講習	3年夏期講習

8 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 19 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	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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1
休養				○						○	○	○	○					○				○									
備考	移動日	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	移動日	弘大OC1年	山の日	振替休日	振替休日							123年夏期講習	123年夏期講習	123年夏期講習		始業式			職員会議			3年全統模試	123年全統模試(大卒)	

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 14 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
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	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	1	2	3	4	3	3	1	1	4
休養	○			○					○						○				○				○							○
備考						新人戦	新人戦	新人戦				運動会				敬老の日		運動会予備日 審査前部活禁止	審査前部活禁止	秋季大会	秋季大会	秋季大会	秋分の日	二学期中間考査	二学期中間考査	東北新人準備	東北新人	東北新人	東北新人	

2019年度

青森北高校部活動年間指導計画表(陸上競技部)

本校運動部活動に係る活動方針に則り、作成しましょう。

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 の番号を実施状況に入れましょう。

年間 週休日・祝日合計	131 日	「1」の計	71 日	「2」の計	60 日	平日の計	235 日	「3」の計	190 日	「4」の計	45 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 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 20 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	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	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2
休養	○					○							○							○							○				○
備考			生徒会立会演説会	3年ベネ駿模試	3年ベネ駿模試							3年土曜講習		体育の日					3年全統模試	3年全統模試		即位礼正殿の儀		後期生徒総会	高総文開会式	高総文	高総文				

11 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 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	
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	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	4	4	4	2	
休養			○							○							○				○			○			○	○	○	○	○
備考		123年模試	23年模試	振替休日	芸術教室				3年土曜講習					職員会議		3年土曜講習			2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行	3年全統センブレ	3年全統センブレ	2年代休		審査前部活禁止	審査前部活禁止	審査前部活禁止	審査前部活禁止	

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	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2
休養	○	○	○	○	○			○							○							○							○	○	○
備考	審査前部活禁止	審査前部活禁止	学期末考查	学期末考查	学期末考查	学期末考查	3年土曜講習				競技大会	競技大会		123年土曜講習							3年土曜講習		二学期終業式	123年冬期講習	123年冬期講習	123年冬期講習	3年年末講習	3年年末講習			

2019年度

青森北高校部活動年間指導計画表(陸上競技部)

本校運動部活動に係る活動方針に則り、作成しましょう。

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 の番号を実施状況に入れましょう。

年間 週休日・祝日合計	131 日	「1」の計	71 日	「2」の計	60 日	平日の計	235 日	「3」の計	190 日	「4」の計	45 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 6 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	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	1	1	3	4	3	3	4	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
休養	○	○	○							○			○													○					
備考				3年土曜講習		123年冬期講習	123年冬期講習	123年冬期講習	123年冬期講習	123年冬期講習	3年土曜講習		成人の日	始業式	職員会議				12年進研K	2年進研K					12年土曜講習						

2 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 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		
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	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	2	3	3	3	3	1		
休養		○								○			○	○	○	○	○	○	○	○				○							
備考	12年土曜講習		卒業認定会議					2年進研M	2年進研M	学校評議員会	建国記念の日	職員会議	考査前部活禁止	考査前部活禁止			考査前部活禁止	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			振替休日			卒業式準備	札行式予行		

3 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 7 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	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	1	2	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	4	1	1	3	3	
休養		○								○	○	○			○								○					○				
備考	卒業式	振替休日							学力検査会場設置	学力検査	学力検査採点日			12年成績会議						春分の日						合格者説明会	修了式・離任式	12年春期講習	合宿	合宿	合宿	合宿