

2024 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	131 日	「1」の計	68 日	「2」の計	63 日	平日の計	234 日	「3」の計	175 日	「4」の計	59 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 18 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	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	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	1	2	3	
休養日	○	○					○							○							○				○				○		
備考								入学式	始業式																			北日本陸上	北日本陸上	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 20 日					「3」の計 14 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	3	3	1	1	1	2	3	2	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	3	3
休養						○		○					○	○	○				○			○						○	○		
備考										春季大会	春季大会	春季大会				中間考査	中間考査							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 14 日					「1」の計 8 日					「2」の計 6 日			平日合計 16 日					「3」の計 9 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	
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	4	3	1	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	1	1	1	
休養		○							○			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
備考				振替休業											東北大会	東北大会	東北大会	東北大会								期末考査	期末考査	期末考査	期末考査		

2024 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	131 日	「1」の計	68 日	「2」の計	63 日	平日の計	234 日	「3」の計	175 日	「4」の計	59 日	「2・4」の計	122 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 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	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	3	4	3	3	1	1	4	4	3	3	3	4	4	1	1	2	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	
休養			○					○	○				○	○			○				○				○							
備考					国スポ予選	国スポ予選	国スポ予選						文化祭	文化祭	海の日	振替休日	振替休日											U16選手選考会	インターハイ	インターハイ	インターハイ	インターハイ

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 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	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	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	3	1	
休養				○							○	○	○	○	○								○			○						
備考	インターハイ										山の日	祝日法による休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日																	

9 月		週休日・祝日合計 14 日						「1」の計 6 日							「2」の計 8 日		平日合計 16 日						「3」の計 8 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	2	3	3	4	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	1	1	4	
休養	○			○					○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	
備考						新人戦	新人戦	新人戦															秋分の日	祝日法による休日	中間考査	中間考査	中間考査	東北新人	東北新人	東北新人	

2024 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	131 日	「1」の計	68 日	「2」の計	63 日	平日の計	234 日	「3」の計	175 日	「4」の計	59 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 5 日					「2」の計 4 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	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	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4	4	3	3
休養						○							○	○						○			○					○	○		
備考												国スポ	国スポ	国スポ	国スポ	国スポ									県秋季	県秋季	県秋季				

11 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 3 日					「2」の計 7 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	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	
休養			○	○						○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
備考			文化の日	祝日法による休日															期末考査 2年生	期末考査 2年生	期末考査 2年生	期末考査 2年生	勤労感謝の日			期末考査 1・3年生	期末考査 1・3年生	期末考査 1・3年生	期末考査 1・3年生		

12 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 3 日					「2」の計 8 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	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	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2							
休養	○							○							○							○					○	○	○	○	○							
備考																																終業式				年末年始の休日	年末年始の休日	年末年始の休日

2024 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。

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	131 日	「1」の計	68 日	「2」の計	63 日	平日の計	234 日	「3」の計	175 日	「4」の計	59 日	「2・4」の計	122 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 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	水
実施状況	2	2	2	1	1	3	3	4	1	1	2	4	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
休養	○	○	○					○			○	○	○						○							○					
備考	年末年始の休日	年末年始の休日	年末年始の休日									成人の日																			

2 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 4 日					「2」の計 6 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			
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	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3			
休養		○				○	○	○	○	○	○	○	○			○								○							
備考										学年末考査	建国記念の日	学年末考査	学年末考査	学年末考査									天皇誕生日	祝日法による休日							

3 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 18 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	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	4	1	1	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3
休養	○					○			○							○								○							
備考	卒業式		振替休日			入学者選抜														春分の日						修了式		盛岡合宿	盛岡合宿	盛岡合宿	盛岡合宿