2023 年度

年間指導計画表（青森県立八戸東高等学校　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ています

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 123 日 ｜「1」の計 44 日 ｜「2」の計 79 日 ｜ 平日の計 242 日 ｜「3」の計 149 日 ｜「4」の計 93 日 ｜ 「2・4」の計 172 日

4 月

週休日・祝日合計 9 日 ｜「1」の計 3 日 ｜「2」の計 6 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	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	2	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	2
休養	○	○	○						○	○						○	○						○	○						○
備考	年度始休業	年度始休業	年度始休業	年度始休業	年度始休業	年度始休業	新任式・入学式			始業式・部紹介								部活動組織会											PTA総会	

5 月

週休日・祝日合計 7 日 ｜「1」の計 2 日 ｜「2」の計 5 日 ｜ 平日合計 24 日 ｜「3」の計 13 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	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	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3
休養	○						○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○						○	○		
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日					テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	中間考査	中間考査	中間考査			部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間			部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間

6 月

週休日・祝日合計 11 日 ｜「1」の計 4 日 ｜「2」の計 7 日 ｜ 平日合計 19 日 ｜「3」の計 9 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	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	4	4	1	1	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3
休養				○	○						○	○			○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	高総体壮行式	高総体移動日	高総体	高総体	代休	高総体報告会						振替休日			体育祭準備	体育祭			振替休日	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	期末考査	期末考査	期末考査	期末考査

7 月

週休日・祝日合計 9 日 ｜「1」の計 3 日 ｜「2」の計 6 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	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	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	1	2	4
休養		○	○						○	○			○	○	○	○	○					○	○	○						○	○
備考													八東祭準備	八東祭	八東祭		海の日					表現科公演		終業式							

8 月

週休日・祝日合計 14 日 ｜「1」の計 4 日 ｜「2」の計 10 日 ｜ 平日合計 17 日 ｜「3」の計 11 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	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	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	1	1	1	3	3	2	2	4	3	3	3
休養						○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○	○			
備考			中学生体験入学								山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日		高教研	高教研				振替休日	振替休日	始業式							

9 月

週休日・祝日合計 11 日 ｜「1」の計 4 日 ｜「2」の計 7 日 ｜ 平日合計 19 日 ｜「3」の計 9 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	3	1	2	2	3	4	4	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	2	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1
休養			○	○		○	○			○	○						○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考						八東杯	八東杯					芸術教室						敬老の日		テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	秋分の日 テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	中間考査	中間考査	中間考査	

10 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 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	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	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	2	4	3
休養	○	○						○	○						○	○						○	○	○					○	○	
備考						高総文開会式			スポーツの日															1・3学年遠足	開校記念日						

11 月

週休日・祝日合計 10 日 ｜「1」の計 4 日 ｜「2」の計 6 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
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	3	3	1	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3
休養					○	○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考			文化の日		2学年修学旅行	2学年修学旅行	2学年修学旅行	2学年修学旅行	2学年修学旅行	2学年振休										テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間 勤労感謝の日 テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	期末考査	期末考査	期末考査

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 13 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	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	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	2	2	2
休養			○	○						○	○						○	○						○	○	○	○	○	○	○
備考																						終業式							学校閉庁日	学校閉庁日	学校閉庁日

1 月

週休日・祝日合計 12 日 ｜「1」の計 3 日 ｜「2」の計 9 日 ｜ 平日合計 19 日 ｜「3」の計 15 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	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3
休養	○	○	○			○	○	○	○					○	○						○	○						○	○		
備考	学校閉庁日	学校閉庁日	学校閉庁日					成人の日		始業式																					

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 8 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
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	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	2	4	3	3	3	1	1	2	4	3	3	4
休養				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○						○	○			○
備考						テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	建国記念日	振替休日 テスト週間	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 22 日 ｜「3」の計 13 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	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	4	1	2	4	4	4	4	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	1	3	4	3	3	4	3	3	3	3	1	2
休養	○		○	○	○	○	○			○	○						○	○				○			○						○
備考	卒業式			選抜検査準備	入学者選抜検査	採点日	採点日	選抜会議												春分の日		入学予定者説明会			修了式	学年末休業	学年末休業	学年末休業	学年末休業	学年末休業	学年末休業