

2019

年度

年間指導計画表

陸上競技

部

※原則週1日以上以上の休養日を確保しながら、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 日 「1」の計 59 日 「2」の計 64 日 平日の計 59 日 「3」の計 152 日 「4」の計 85 日

「2・4」の計 149 日

4月

週休日・祝日合計 日 「1」の計 5 日 「2」の計 6 日 平日合計 5 日 「3」の計 15 日 「4」の計 4 日

「2・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	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	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	1	1	2	1	
休養				○		○	○	○	○					○							○					○				○	
備考							入学式	振替休日	考査											PTA総会		振替休日						北日本大会	北日本大会		

5月

週休日・祝日合計 日 「1」の計 11 日 「2」の計 4 日 平日合計 11 日 「3」の計 11 日 「4」の計 4 日

「2・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	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	2	1	1	2	1	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	1	4		
休養		○			○								○	○	○					○								○			○	
備考	即位の礼	休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日				春季大会	春季大会	春季大会			学期中間考	学期中間考								県高校総体	県高校総体	県高校総体	県高校総体					総体開会式

6月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	3日	「2」の計	4日	平日合計	3日	「3」の計	12日	「4」の計	11日	「2・4」の計	15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	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	1	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2
休養		○				○			○								○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○
備考			振替休日										移動日	東北総体	東北総体	東北総体								学期期末考	学期期末考	学期期末考	学期期末考		進研模試	

7月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	5日	「2」の計	5日	平日合計	5日	「3」の計	15日	「4」の計	5日	「2・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	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	3	3	3	4	2	2	2	1	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3		
休養								○				○	○	○	○				○			○				○				○		
備考				移動日	国体予選	国体予選	国体予選					準備	青高祭	青高祭	青高祭	振替休日			振替休日				学期終業							東北大OC	東北大OC	

8月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	7日	「2」の計	7日	平日合計	7日	「3」の計	10日	「4」の計	6日	「2・4」の計	13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	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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	2	2	2	3	3	1	2	1	4	4	4	3	1	1	2	3	3	4	1		
休養				○				○			○	○	○	○					○		○	○	○				○			○		
備考													閉庁日	閉庁日									学期始業	実テ		補助	振替休日					

3月

週休日・祝日合計 日

「1」の計 5 日

「2」の計 4 日

平日合計 5 日

「3」の計 14 日

「4」の計 7 日

「2・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
実施	4	1	3	3	4	3	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	
休養	○				○			○	○	○	○				○				○			○				○			○		
備考	卒業式	振替休日																						修了式							