2019 年度

年間指導計画表

陸上競技

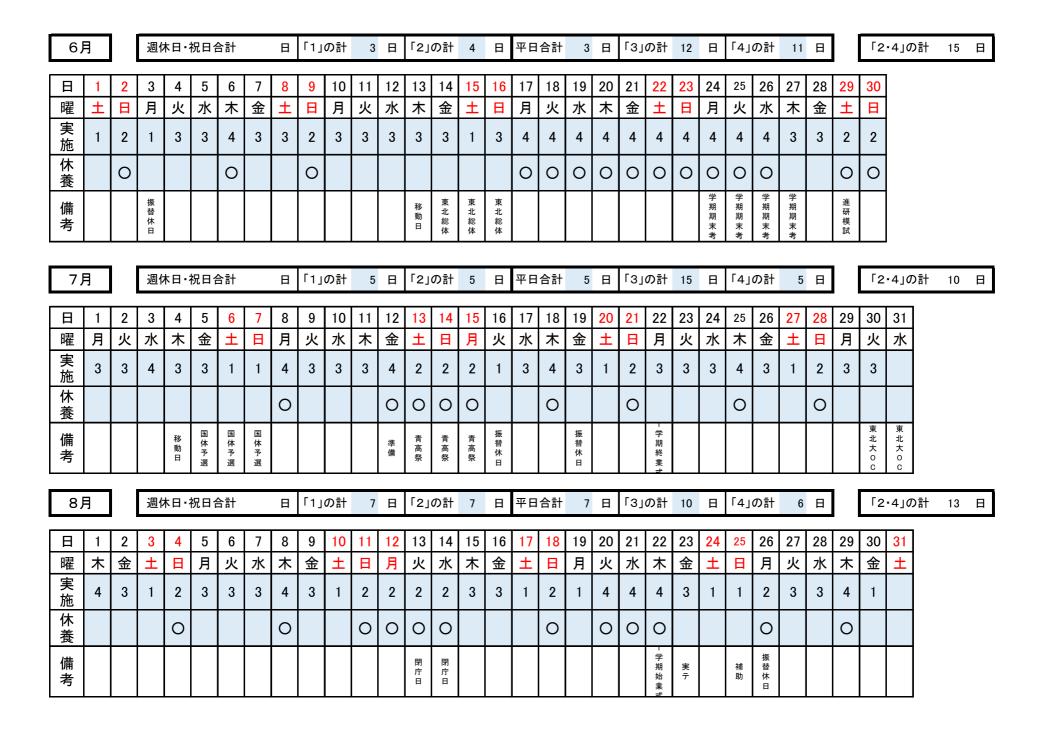
部

※原則週1日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。

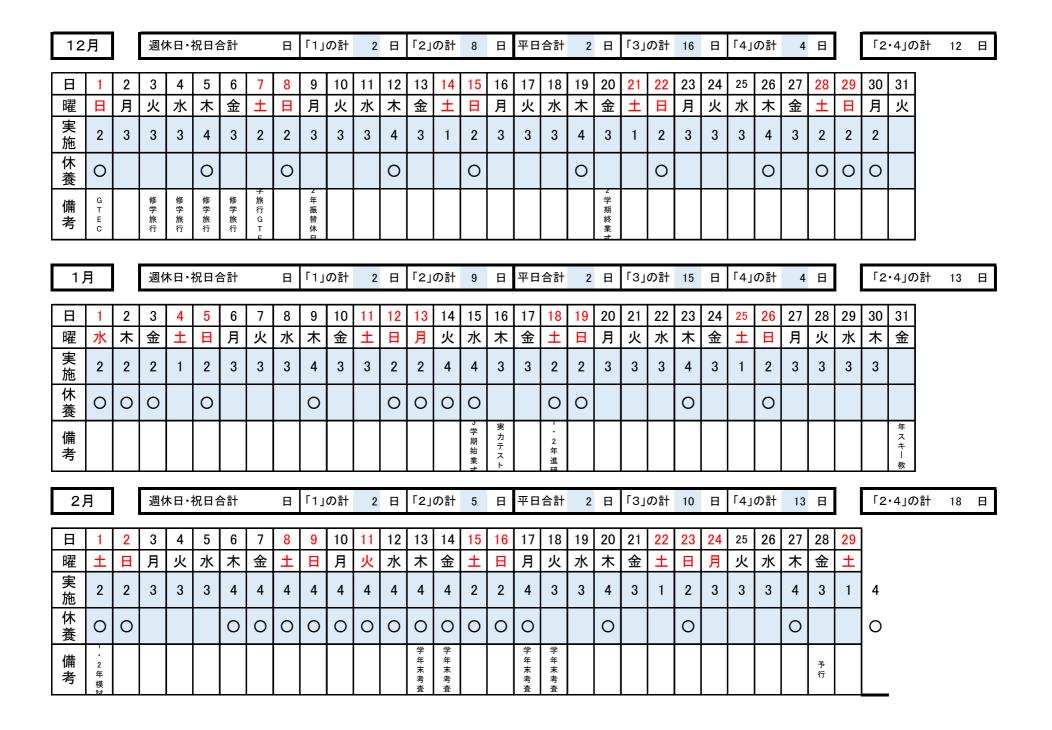
実施状況【1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

			休日・			107/11		_		59			の計		日		の計		日	1	の計				の計	85 日			Γ2	•4JØ	計 14	9 日	1
												_																					J
4)	╕		週休日·祝日合計		計	日		「1」の計		5	日	「2」の計		6	日	平日	日合計		5 日		「3」の計		日	「4」の計		4	日		Γ2	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				0		0	0	0	0					0				0			0				0				0				
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,	5月			週休日•祝日合計 日						「1」の計		日	[2]	の計	4	日	平日合計		11	11 日		「3」の計 11		日	「4」の計		4 日			「2・4」の計		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	±	田	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	H	田	月	火	水	木	金	土	田	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		0			0								0	0	0				0								0			0				
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			







3,	3月			週休日·祝日合計					「1」の計		5	日	「2」の計		4	日	平日合計		5	5 日		「3」の計		日	日 「4」の計		7 日			「2・4」の計		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	±	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	0				0			0	0	0	0				0				0			0				0			0					
備考	卒業式	振替休日																						修了式										