

2022年度

年間指導計画表(弘前実業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	122 日	「1」の計	65 日	「2」の計	57 日	平日の計	243 日	「3」の計	194 日	「4」の計	49 日	「2・4」の計	106 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 7 日							「2」の計 3 日			平日合計 20 日					「3」の計 15 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	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	1	2	3	4	3	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	1	1
休養	○		○		○		○	○		○							○								○					
備考							新任式	入学式			始業式																			昭和の日

5 月	週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 9 日							「2」の計 3 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	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	1	1	4	1	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4
休養	○			○					○						○							○			○						○
備考		振替休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	春季大会	春季大会	春季大会																				県総体	県総体	県総体	県総体

6 月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 2 日							「2」の計 6 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			
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	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4			
休養					○							○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
備考		高総体壮行式	高総体総合開会式											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			

2022年度

年間指導計画表(弘前実業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	122 日	「1」の計	65 日	「2」の計	57 日	平日の計	243 日	「3」の計	194 日	「4」の計	49 日	「2・4」の計	106 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 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 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	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	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	1	
休養			○								○							○						○							
備考	期末考査							国体予選	国体予選	国体予選							海の日					終業式									

8 月		週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 4 日			「2」の計 4 日			平日合計 23 日										「3」の計 21 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	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	1	1	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3
休養	○											○	○	○							○							○			
備考			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				山の日	閉庁日	閉庁日												始業式						

9 月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 7 日			「2」の計 3 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	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	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	2	1	1	4	3	3	3	3	
休養				○			○					○							○				○			○					
備考									県新人	県新人	県新人							敬老の日					秋分の日					東北新人	東北新人	東北新人	

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校陸上競技部)

※原則週1日以上(平均して週2日)以上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	122 日	「1」の計	65 日	「2」の計	57 日	平日の計	243 日	「3」の計	194 日	「4」の計	49 日	「2・4」の計	106 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 6 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	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	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4
休養	○	○								○						○							○			○					○
備考				運動会				高総文	高総文	高総文	スポーツの日																	県秋季	県秋季	県秋季	

11 月	週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 4 日				「2」の計 5 日					平日合計 21 日					「3」の計 12 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	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	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3
休養						○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			
備考			文化の日																		期末考査	期末考査	勤労感謝の日	期末考査	期末考査					

12 月	週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 4 日				「2」の計 5 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	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	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	
休養				○							○							○								○			○	○	○	○
備考																								終業式	冬季休業							

2022年度

年間指導計画表(弘前実業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	122 日	「1」の計	65 日	「2」の計	57 日	平日の計	243 日	「3」の計	194 日	「4」の計	49 日	「2・4」の計	106 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 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 18 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	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	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3
休養	○	○	○	○					○						○							○									
備考	元旦						決勝大会	決勝大会	成人の日	始業式																3学年末考査	3学年末考査			3学年末考査	3学年末考査

2 月		週休日・祝日合計 16 日					「1」の計 4 日					「2」の計 12 日					平日合計 12 日					「3」の計 8 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		
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		
実施	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	1	3	1	2	4	4		
休養					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○							○	○	○		
備考											建国記念の日			期末考査	期末考査	期末考査	期末考査						天皇誕生日							表彰式・式予行

3 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 19 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	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	4	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
休養	○					○	○	○				○							○							○					
備考	卒業式					入学者選抜準備	入学者選抜	採点日													春分の日				入学予定者説明会	修了式・離任式					