

2020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	123 日	「1」の計	66 日	「2」の計	57 日	平日の計	236 日	「3」の計	186 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	107 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 8 日					「2」の計 2 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	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	4	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	3	
休養	○	○						○					○						○							○					
備考	期末考査	期末考査	期末考査																		終業式	夏季休業	海の日	スポーツの日							

8 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 8 日					「2」の計 5 日					平日合計 18 日					「3」の計 18 日					「4」の計 0 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	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3
休養		○							○				○	○									○								
備考										山の日			閉庁日	閉庁日										始業式					ミニ国体	ミニ国体	ミニ国体

9 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 8 日					「2」の計 3 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	
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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	1	1	1	1	4	3	1	2	3	3	4	
休養						○								○					○					○			○				
備考																					敬老の日	秋分の日	県秋季								中間考査

2020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	123 日	「1」の計	66 日	「2」の計	57 日	平日の計	236 日	「3」の計	186 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	107 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 7 日					「2」の計 4 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	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	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	1	1	2	1	3	3	3	3	1
休養					○						○					○	○	○							○						
備考	中間 考査	中間 考査	東北 新人						国体	国体	国体	国体	国体				弘実 祭	弘実 祭					高総 文 (振替休業日)	高総 文	振替 休日						

11 月	週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 6 日					「2」の計 6 日					平日合計 18 日					「3」の計 11 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	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	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	1	1	
休養	○							○							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○						
備考			文化 の日																				勤労 感謝 の日	期 末 考 査	期 末 考 査	期 末 考 査	期 末 考 査				

12 月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 5 日					「2」の計 4 日				平日合計 19 日					「3」の計 18 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	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	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4				
休養						○							○							○								○	○			
備考				修 学 旅 行	修 学 旅 行	修 学 旅 行	修 学 旅 行	修 学 旅 行																終 業 式	冬 季 休 業					閉 庁 日	閉 庁 日	閉 庁 日

2020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	123 日	「1」の計	66 日	「2」の計	57 日	平日の計	236 日	「3」の計	186 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	107 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 5 日					「2」の計 4 日					平日合計 19 日					「3」の計 19 日					「4」の計 0 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	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2
休養										○							○							○							○
備考	元旦	閉庁日	閉庁日								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 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 19 日					「3」の計 10 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			
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			
実施	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	1	3	3	3	4	4			
休養							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○							○	○		
備考					振替休日						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 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	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	1	3	4	2	2	1	1	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	卒業式	振替休日		入学者選抜準備	入学者選抜	採点日		振替休日												春分の日					入学予定者説明会	修了式・離任式	学年末休業				