

【D2】

2025年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

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	121 日	「1」の計	59 日	「2」の計	62 日	平日の計	244 日	「3」の計	153 日	「4」の計	91 日	「2・4」の計	153 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 6 日					「2」の計 4 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	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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	1	4				
休養		○				○			○				○			○				○			○				○			○				
備考	4/6(土) 年度始休業			職員会議			P.T.A 入学式	面式測定	始業式	運動部活動	進路探究	線撮影(1)	業胸剖X	(木)の授	査(1年)心電図検査	年(1)内科検	リガイダン	員会集会	尿検査	奨学金講演会	P.T.A 総会	(4/19) 代休	職員会議	検診室(3内科)				進路講演会	昭和の日	交通安全教室				

5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 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	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	1	1	4	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	3	3	2														
休養				○			○					○	○	○				○			○						○	○			○														
備考	(男子)午 内科検診	短縮45分 授業午後 眼科検診	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	(2年女 子)内科検診		県春季	県春季	県春季			5月テスト 尿検査③	壮行式(陸 上・サツ)					職員会議	避難訓練Ⅰ	(2・3 年)歯科検診	高校総体 (1年)	(2・3 年)歯科検診	高校総体	高校総体		結団式 行式 壮		高校総体	(全校 応援)全校応														

6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 10 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	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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3												
休養	○			○				○			○		○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○				○													
備考	高校総体	高校総体	代休（5/31）	表彰式・解団式			通大テスト（3年）	通大テスト（3年）	通大テスト（3年）				遠足				職員会議								1学期期末 考查	1学期期末 考查	1学期期末 考查	I・H・野球 考查	学力記述模 試（1・2年）	学力記述模 試（3年）	学力記述模 試（3年）	学力記述模 試（3年）										

【D2】

2025年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

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

年間 週休日・祝日合計	121 日	「1」の計	59 日	「2」の計	62 日	平日の計	244 日	「3」の計	153 日	「4」の計	91 日	「2・4」の計	153 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10月	週休日・祝日合計 9 日																「1」の計 6 日						「2」の計 3 日						平日合計 22 日					「3」の計 16 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	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	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3														
休養	○				○			○				○			○				○			○					○		○																
備考			式高 英総 次英 検開 1会	英総 文祭 ②							試駿 (大 3記 年述 模)	ベネ (大 3記 年述 模)	駿大 (大 3記 年述 模)	ベネ (大 3記 年述 模)	ス ポ ー ツ の		修 学 旅 行 前 健 診 (男 子)		試全 (新 3記 年述 模 望 希)			職 員 会 議	生 徒 会 役 員 選 挙		県 秋 季 大 会	県 秋 季 大 会	県 秋 季 大 会				修 学 旅 行 前 健 診 (男 子)														

187

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 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	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	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2												
休養		○			○				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○				○												
備考	ト模試(3年)	学共通大学入試	学共通大学入試	学共通大学入試	文化の日			修学旅行前健診(女子)										2学期期末 考查	2学期期末 考查	2学期期末 考查	2学期期末 考查			勤労感謝の日	振替休日	職員会議																

218

12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 15 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	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	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	4					
休養			○				○			○				○			○		○		○			○				○	○	○	○					
備考			後 期 生 徒 総 会				修 学 旅 行	修 学 旅 行	修 学 旅 行	修 学 旅 行	修 学 旅 行	修 学 旅 行 代 休				道 路 カ ッ プ 2 年 シ リ ー ズ	チ ャ レ ン ジ カ ッ プ	チ ャ レ ン ジ カ ッ プ	績 会 議 職 成	終 業 式 (5 1 /	冬 季 休 業		(全 学 年)	冬 期 講 習 (全 学 年)	冬 期 講 習 (全 学 年)	冬 期 講 習 (全 学 年)	冬 期 講 習 (3 年)			学 校 閉 庁 日	学 校 閉 庁 日	学 校 閉 庁 日				

【D2】

2025年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

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 121 日	「1」の計 59 日	「2」の計 62 日	平日の計 244 日	「3」の計 153 日	「4」の計 91 日	「2・4」の計 153 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 15 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	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	4	2	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1
休養	○	○	○	○			○				○			○				○			○				○			○			
備考	元日 開庁日 学校	学校 閉庁日	学校 閉庁日		(冬期講習 (3年))	(冬期講習 (3年))	(冬期講習 (3年))	職員会議	始業式			成人の日		避難訓練Ⅲ			総合学力テ スト(1・2)	総合学力テ スト(1・2)	通テスト		題研究発表 会(全学)		受験者検討 会議③英					(学年末考 査(3年))	(学年末考 査(3年))	(学年末考 査(3年))	(学年末考 査(3年))

2月		週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 3 日 「2」の計 7 日															平日合計 18 日 3)の計 9 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	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	2	3	3	4	3	4	2	2	4	4	2	4	4	2	2	4	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1
休養	○			○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○				○			○			
備考		学年分掌 会議 職員会議									建国記念の日	願書受付開始	年(1・2)末 															

3 月			週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 4 日 「2」の計 8 日															平日合計 19 日 3」の計 14 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	2	3	4	4	4	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	3	1	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3		
休養	○	○		○	○	○	○	○			○				○			○				○			○				○				
備考	卒業式	(3 / 1) 代休			入学者選抜検査	採点	採点				(追検査)	授業・選抜③⑥	進級認定会 職員会	合格発表		(再募集受付)	(再募集検査)	(再募集合格発表)		春分の日				入学予定者説明会	任・離任式	修了式	春期特別講習	学年末休業	学年末休業	学年末休業	学年末休業	(3 / 7) 振替	学年末休業