

【D2】

2024 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 167 日	「1」の計 90 日	「2」の計 77 日	平日の計 196 日	「3」の計 125 日	「4」の計 71 日	「2・4」の計 148 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

7 月	週休日・祝日合計 19 日 「1」の計 13 日 「2」の計 6 日															平日合計 12 日 「3」の計 7 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	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	4	4	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2
休養			○				○			○		○	○			○	○				○			○				○			○
備考							英検2次				青西高祭準備	青西高祭	青西高祭		海の日	(7/13)代休	月の授業 員会議	終業式 職員会議	(5/8/2)夏季休業			(全学年)夏期講習	(全学年)夏期講習	入学式 講習(3)	(全学年)夏期講習	(全学年)夏期講習	(3年希望)スト模試	(3年希望)スト模試	(全学年)夏期講習	(全学年)夏期講習	(全学年)夏期講習

8 月	週休日・祝日合計 25 日 「1」の計 13 日 「2」の計 12 日															平日合計 6 日 「3」の計 5 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	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	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	1	2	3	3	4	3	3	1
休養				○						○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○							
備考	(3年)夏期講習	(3年)夏期講習									山の日	振替休日	学校閉庁日	学校閉庁日	学校閉庁日						高教研	高教研	職員会議	始業式 路探究活動進							

9 月		週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 5 日 「2」の計 7 日															平日合計 17 日 「3」の計 10 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	3	4	3	3	1	2	4	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	1	2	4	4	4	2	2	2	
休養	○			○				○	○		○				○			○					○	○	○	○	○	○	○	
備考					職業ガイ ダンス(1 年)	職業ガイ ダンス(1 年)	職業ガイ ダンス(1 年)	職業ガイ ダンス(1 年)	職業ガイ ダンス(1 年)				芸術教室			敬老の日	月の授業	避難訓練Ⅱ	金の授業	運動会		秋分の日	振替休日	職員会議	月の授業	金の授業	開校記念日			2学期中間 考查

【D2】

2024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	167 日	「1」の計	90 日	「2」の計	77 日	平日の計	196 日	「3」の計	125 日	「4」の計	71 日	「2・4」の計	148 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10	月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 5 日 「2」の計 4 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	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	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	2	4	3	4	3
休養		○				○			○				○			○				○			○				○	○		○	
備考	2 学期中間 考查	文祭散 助会	2 学期中間 高総文祭	英検 1 次②	高総文祭	高総文祭						試験(3 年) 大記述模	試験(3 年) 大記述模	ベネッセ・ スポーツの 日	職員会議 月の授業		健診(男 子)	修学旅行前 準備	試験(3 年) 全統記述模 望					生徒会役員 選挙						健診(女 子)	修学旅行前 準備

187

11 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 5 日 「2」の計 5 日															平日合計 20 日 「3」の計 12 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
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	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2
休養			○			○				○			○				○			○				○	○	○	○	○	○	○
備考	模試(3	学共通テス	駿台大学入	駿台大学入	振替休日	月の授業			全統ブレ共	通テスト		職員会議	⑥(7)性教育 口座(1				修学旅行 (2年)	修学旅行 (2年)	修学旅行 (2年)	修学旅行 (2年)	修学旅行 (2年)	2 年代休	勤労感謝の 日						2 学期期末 考查	

218

12 月	週休日・祝日合計 16 日 「1」の計 7 日 「2」の計 9 日															平日合計 15 日 「3」の計 11 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	4	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2
休養	○	○	○					○			○				○			○				○			○			○	○	○	○
備考		2 学期期末 考查	2 学期期末 考查	2 学期期末 考查							後期生徒総 会	進路ガイ ダンス(1・ 2年)						チャレン ジ	チャレン ジ	職員議 議	終業式 (12/31)	冬季休業		(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

