

2022年度

年間指導計画表(青森県立三本木高等学校附属中学校陸上競技部)

実施状況 1:週休日・祝日・振休日の活動日 2:週休日・祝日・振休日の休業日 3:平日(出席カウント日含む)活動日 4:平日休業日

年間 週休日・祝日合計 126 日 「1」の計 54 日 「2」の計 72 日 平日の計 239 日 「3」の計 149 日 「4」の計 90 日 「2・4」の計 162 日

4 月	週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 4 日							「2」の計 7 日							平日合計 19 日							「3」の計 12 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	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	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	3	1	2												
休養	○	○	○	○	○	○	○			○			○				○					○		○	○					○												
備考				中職員会議	中高職員会議	中職員会議	入学式	始業式・生オリ			(一・三年)知能検査	委員会組織会	学力推移調査 中職員会議				部活動組織会					中高職員会議	参観日(1年)		交換休業日	参観日(2年)		参観日(3年)	上北地方春季 昭和の日													

5 月	週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 5 日							「2」の計 7 日							平日合計 19 日							「3」の計 12 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	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	3	1	2	2	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3											
休養	○			○	○						○				○	○	○	○	○	○		○					○		○													
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	前期生徒総会			企画会議		避難訓練	委員会活動	教育相談①			教育相談②	教育相談③	教育相談④	教育相談⑤	前期第一中間テスト							中高職員会議 森林環境学習	英検一次														

6 月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 6 日							「2」の計 2 日							平日合計 22 日							「3」の計 11 日							「4」の計 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												
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	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4												
休養	○					○						○								○	○	○	○	○		○	○	○	○	○												
備考	企画会議			北奥羽陸上	北奥羽陸上		委員会活動			中職員会議							壮行式	夏季中体連	夏季中体連	夏季中体連		交換休業日	交換休業日	中職員会議	中高職員会議			英検二次	企画会議		進路講演会											

2022年度

年間指導計画表(青森県立三本木高等学校附属中学校陸上競技部)

実施状況 1:週休日・祝日・振休日の活動日 2:週休日・祝日・振休日の休業日 3:平日(出席カウント日含む)活動日 4:平日休業日

年間 週休日・祝日合計 126 日 「1」の計 54 日 「2」の計 72 日 平日の計 239 日 「3」の計 149 日 「4」の計 90 日 「2・4」の計 162 日

7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 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	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	4	1	1	3	3	3	3	4	1	2	3	3	4	4	4	1	2	2	4	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	
休養	○		○					○		○			○	○	○		○	○	○					○				○			○	
備考	前期中二種目練習会 スタ	通信陸上青森大会	通信陸上青森大会	三高祭オリ		薬物乱用防止教室		保護者参観日					(三高祭準備) 物品移動	三高祭準備	三高祭開祭式	県中体連 三高祭	県中体連 三高祭	県中体連 海の日	全校集会 大清掃	交換休業日					三高オンライン留学	三高オンライン留学	三高オンライン留学	中教育課程会議 校内研修会				

8月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 3 日					「2」の計 6 日					平日合計 22 日					「3」の計 14 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	3	2	4	2	2	4	4	4	3	4	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	4
休養			○				○				○	○	○	○	○	○	○		○		○	○						○			○
備考	ポランテニアスクール		中教研								山の日		完全閉庁日	完全閉庁日			企画会議 夏期講習①	夏期講習②	中職員会議 夏期講習③	上北地方秋季					委員会活動日			数検			企画会議 い防対

9月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 日					平日合計 19 日					「3」の計 13 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	
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	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	2	2	2	4	3	3	3	1	
休養				○		○						○							○	○	○	○	○	○	○	○					
備考	学力推移調査	運動会オリ				中職員会議	避難訓練		委員会活動							壮行式	秋季中体連	秋季中体連	秋季中体連 敬老の日	交換休業日	交換休業日	学校説明会 午前日課	秋分の日			前期末テスト	前期末テスト 企画会議		前期末テスト	前期終業式	開校記念日

2022年度

年間指導計画表(青森県立三本木高等学校附属中学校陸上競技部)

実施状況 1:週休日・祝日・振休日の活動日 2:週休日・祝日・振休日の休業日 3:平日(出席カウント日含む)活動日 4:平日休業日

年間 週休日・祝日合計	126 日	「1」の計	54 日	「2」の計	72 日	平日の計	239 日	「3」の計	149 日	「4」の計	90 日	「2・4」の計	162 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 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	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	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	
休養		○		○	○	○	○	○	○	○						○	○						○							○		
備考	英検一次		後期始業式	中職員会議	運動会予行	中学校学習指導研		運動会		スポーツの日						修学旅行(3年)	修学旅行(3年)	修学旅行(3年)													中高職員会議	委員会活動

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	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	2	3	1	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	1	4	4	1	2	3	3	3	
休養			○			○	○	○	○	○	○		○					○		○				○	○			○			
備考	教育相談①		文化の日	教育相談②			教育相談③	教育相談④	教育相談⑤	後期第一中間テスト	中職員会議							合唱コンクール						勤労感謝の日	中高職員会議	県教委訪問					企画会議

12 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 3 日					「2」の計 8 日					平日合計 20 日					「3」の計 14 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	3	4	2	2	4	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	4	3	3	2	2	2	
休養		○	○	○	○			○			○					○		○					○			○	○			○	○	○
備考		午前三時開校準備	附属中選抜	附属中選抜	中職員会議			午前四時開校準備	三者面談①			三者面談②		三者面談③	三者面談④	附中選抜会議			三者面談⑤	三者面談⑥	三者面談⑦	全校集会 大清掃				附中合格発表			年末休業	年末休業	年末休業	

2022 年度

年間指導計画表(青森県立三本木高等学校附属中学校陸上競技部)

実施状況 1:週休日・祝日・振休日の活動日 2:週休日・祝日・振休日の休養日 3:平日(出席カウント日含む)活動日 4:平日休養日

年間 週休日・祝日合計	126 日	「1」の計	54 日	「2」の計	72 日	平日の計	239 日	「3」の計	149 日	「4」の計	90 日	「2・4」の計	162 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 5 日					「2」の計 7 日					平日合計 19 日					3」の計 11 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	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	2	3	3	3	1	2	1	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	4	1	2	4	3	3	3	4	1	2	3	3
休養	○	○	○					○		○	○	○	○		○				○		○	○					○		○		
備考	年始休業	年始休業	年始休業					上北地方入道の内陸上		冬期講習①	冬期講習②	全校集会	後期第二中間テスト				委員会活動			入学予定者説明会	英検一次		中高職員会議				スキー教室	数検			企画会議

2 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 3 日					「2」の計 6 日					平日合計 19 日					3」の計 12 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			
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	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	2	3	1	2	3	4			
休養			○		○												○	○	○	○	○		○				○		○		
備考			保護者参観日							校内研修会	建国記念日		中職員会議				中高職員会議			企画会議	後期末テスト	後期末テスト	天皇誕生日	球技大会				三浦アツ子先生 三浦アツ子先生 三浦アツ子先生		中職員会議	

3 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 4 日					「2」の計 6 日					平日合計 21 日					3」の計 11 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	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	2	3	3	1	2	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3	4	4	1	2	3	1	4	4	4	1	2	3	3	3	4	3				
休養	○				○	○	○	○			○	○	○			○	○						○	○	○		○			○					
備考	高校卒業式	交換休業日				午前三時間日課	高入学者選抜	高選抜業務		卒業式予行	附中卒業式					(2年) 英語合宿	(1・2年) 英語合宿	(1年) 英語合宿				春分の日	再募集選抜	午前三時間日課	離任式	修了式			年度末休業	年度末休業	年度末休業	年度末休業	企画会議	年度末休業	年度末休業