

2025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 139 日	「1」の計 53 日	「2」の計 86 日	平日の計 226 日	「3」の計 140 日	「4」の計 86 日	「2・4」の計 172 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4月			週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 7 日				「2」の計 7 日				平日合計 16 日							「3」の計 7 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	4	4	4	4	2	2	4	1	1	1	4	1	2	2	3	3	4	3	3	2	1	2	3	3	4	3	1	2	1	4					
休養	○	○	○	○	○	○					○		○	○			○			○		○			○			○		○					
備考	中職員会議	中職員会議	中高職員会議	中職員会議			入学式	生徒会オリ 始業式	(一・三年) 知能検査	学力推移調査 委員会組織会	中職員会議 心電図検査					部活動組織会		耳鼻科検診	参観日		交換休業日	眼科検診	交通安全講話 尿検査一次	中高職員会議	全校レク①				昭和の日	校内研修会					

5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 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	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	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1			
休養				○			○				○	○	○	○	○	○		○					○		○					○				
備考		前期生徒総会	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	情報モラル教室	中企画会議	委員会活動①	教育相談②		教育相談③	中職員会議	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1次										

6月	週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 5 日							「2」の計 7 日							平日合計 18 日							「3」の計 10 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	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	3	3	4	1	2	2	3	3	3	4	1	1	3	2	2	4	3	1	2	4	4	4	4	4	1	2	3														
休養	○					○		○	○				○				○	○	○			○	○	○	○	○	○		○															
備考			委員会活動			中職員会議 (中体連)			交換休業日	中企画会議			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	前期第二中間テスト			中企画会議														

2025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	139 日	「1」の計	53 日	「2」の計	86 日	平日の計	226 日	「3」の計	140 日	「4」の計	86 日	「2・4」の計	172 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7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 18 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	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	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	1	2	3	3	3		
休養				○		○					○		○					○	○	○	○				○		○					
備考				中入試要項説明会 委員会活動	中職員会議	英検二次	三高祭オリ									三高祭準備	県中体連壮行式 三高祭準備	三高祭準備 開祭式	県中体連 三高祭	県中体連 三高祭	県中体連 海の日	中教研夏季研修会 全校集会	夏季休業日		中教研夏季研修会			中教育課程会議	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	

8 月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 4 日 「2」の計 7 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	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	2	3	3	3	3	4	1	2	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2
休養	○		○					○		○	○	○	○	○	○	○	○				○		○						○		○
備考	中教研										山の日				完全閉庁日				夏期講習①	夏期講習②	夏期講習③	休み明けテスト 全校集会	数学検定					避難訓練	委員会活動	学力推移調査	

9月	週休日・祝日合計 9 日															「1」の計 3 日			「2」の計 6 日			平日合計 21 日				「3」の計 13 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	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	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	1	2	4	2	4	4	4	1	2	3	3					
休養		○		○			○									○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○							
備考		中職員会議 (新人大会) 中企画会議		参観日											中体連新人 敬老の日	交換休業日	交換休業日	中職員会議	中高職員会議			GSC説明会	秋分の日	学校説明会	前期期末テスト	前期期末テスト	英検1次			前期終業式					

2025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	139 日	「1」の計	53 日	「2」の計	86 日	平日の計	226 日	「3」の計	140 日	「4」の計	86 日	「2・4」の計	172 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10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 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	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	2	2	1	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4										
休養			○		○		○			○	○	○					○		○					○		○					○										
備考	後期 始業式	学習指導 研	中職員会 議			委員会活 動	体育祭予 行			体育祭			スポーツの 日	修学旅行	職場体験	修学旅行	職場体験	修学旅行	職場体験	修学旅行	職場体験	修学旅行	職場体験	修学旅行	職場体験	修学旅行	職場体験	修学旅行	職場体験	修学旅行	職場体験										

11月		週休日・祝日合計 12日							「1」の計 4日							「2」の計 8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	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	2	4	4	4	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	4	3	3	3	1	2	2	4	3	4	4	2	2											
休養		○	○	○	○	○	○		○					○		○		○					○	○	○		○	○	○	○											
備考			文化の日	教育相談④		教育相談⑤	後期第一中間テスト		英検2次	附中選抜業務 午前授業	合唱コンリハ			合唱コンクール			中高職員会議			中企画会議				勤労感謝の日	振替休日	附中選抜要項会議		中職員会議	附中選抜業務 午前3時間日課	附中選抜	附中選抜										

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	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	2	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2														
休養	○				○		○					○		○					○		○	○					○	○	○	○	○														
備考	附中選抜 開校記念日 無休	午前 三時間 教育課 会議	実力 テスト	生徒会 立会演 説会	三者面 談① 5時間 日課			三者面 談② 5時間 日課	GSC 発表会	三者面 談③ 5時間 日課	三者面 談④ 5時間 日課	進路講 演会			三者面 談⑤ 5時間 日課	三者面 談⑥ 5時間 日課	三者面 談⑦ 5時間 日課					全校集 会 大清掃	冬季休 業日	附属中 合格表 発表					年末休 業	年末休 業	年末休 業														

2025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 139 日	「1」の計 53 日	「2」の計 86 日	平日の計 226 日	「3」の計 140 日	「4」の計 86 日	「2・4」の計 172 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1 月		週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 3 日 「2」の計 9 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	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	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	4	4	4	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	
休養	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○		○					○		○		○			○		
備考	年始休業	年始休業	年始休業		中教研							成人の日	冬期講習①	中企画会②	冬期講習③	冬期講習③ 中職員会議	全校集会	後期第二中間テスト	英検1次		入学予定者説明会 午前日課		3年冬季スポーツ教室	中高職員会議			中企画会議		委員会活動	参観日		

2 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 4 日 「2」の計 6 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	4	3	3	3	1	2	3	3	2	3	4	1	2	4	4	4	4	4	1	2	2	4	3	4	3	1		
休養	○		○					○			○		○		○	○	○	○	○	○		○	○	○		○				
備考		短縮日課	中職員会議			English day	English day		中企画会議		建国記念日	委員会活動	中高職員会議	数学検定			全校レク②		後期期末テスト	後期期末テスト			天皇誕生日	中職員会議	三高アカデミー	中高職員会議	高校卒業式準備			

3月			週休日・祝日合計 14 日 「1」の計 2 日 「2」の計 12 日															平日合計 17 日 3」の計 12 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	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	2	1	2	3	3	3	4	3	1	2	2	2	
休養	○	○		○	○	○	○	○					○	○	○	○				○		○				○			○	○	○	
備考	英検2次	高校卒業式 交換休業日		午前二時間日課 選抜準備	入学希望者選抜 チャレンジテスト	選抜業務			1・2年実力テスト				附中卒業式予行	附中卒業式		午前4時間日課	再募集選抜		顔写真撮影	春分の日			入学予定者説明会 午前二時間日課			修了式 離任式	年度末休業 中企画会議	年度末休業	年度末休業	年度末休業	年度末休業	