

2023 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	131 日	「1」の計	27 日	「2」の計	104 日	平日の計	235 日	「3」の計	136 日	「4」の計	99 日	「2・4」の計	203 日
-------------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4月			週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 2 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
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
実施状況	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	3	4	3	1	2
休養日	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		○	○					○	○		○			○			○
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	学力推移調査 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		交換休業日			校内研修会		昭和の日

5月	週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 2 日							「2」の計 9 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	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														
実施状況	3	3	1	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	4														
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				企画会議	避難訓練	教育相談① 委員会活動	情報モラル教室			テスト部談禁②	テスト部談禁③	テスト部談禁④	テスト部談禁⑤	前期第一中間テスト							森林環境学習 中高職員会議	英検一次																		

6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 9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	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
実施状況	3	3	1	1	4	3	3	3	4	1	2	2	3	3	3	3	1	1	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
休養					○				○		○	○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考		企画会議				委員会活動			中職員会議			交換休業日				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	中高職員会議	中職員会議			企画会議		進路講演会		前期第二中間テスト

2023 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 131 日	「1」の計 27 日	「2」の計 104 日	平日の計 235 日	「3」の計 136 日	「4」の計 99 日	「2・4」の計 203 日
-------------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

7 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 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	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																	
実施状況	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	4	4	1	1	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	4																	
休養		○					○		○				○	○			○	○				○	○				○		○	○	○																	
備考		英検二次	三高祭オリ		薬物乱用防止教室	委員会活動	保護者参観日						(物品移動) 三高祭準備	三高祭開祭式	三高祭準備 県中体連	県中体連	県中体連 海の日	全校集会 大清掃						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					学校説明会																

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 12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	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															
実施状況	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	2	2	2	4	4	4	3	4	1	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3															
休養		○				○			○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	○	○					○			○																
備考		中学生体験入学	中教研								山の日		完全閉庁日	完全閉庁日			夏期講習① 企画会議	夏期講習② 中職員会議			夏期講習③ 中高職員会議	休み明けテスト 全校集会						委員会活動			学力推移調査															

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 18日							「3」の計 12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	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												
実施状況	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	2	2	3	4	2	2	4	4	4	3	3	1												
休養			○		○					○			○					○	○	○		○	○	○	○	○	○															
備考	体育祭オリ				中職員会議	避難訓練									壮行式	秋季中体連	秋季中体連	秋季中体連	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 企画会議	前期末テスト	前期終業式	英検一次													

2023 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	131 日	「1」の計	27 日	「2」の計	104 日	平日の計	235 日	「3」の計	136 日	「4」の計	99 日	「2・4」の計	203 日
-------------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月			週休日・祝日合計 10 日「1」の計 1 日「2」の計 9 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	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		
実施状況	1	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3		
休養		○	○	○	○	○	○	○	○					○	○	○				○	○	○					○	○	○				
備考		後期始業式	中職員会議	体育祭予行	中学校学習指導研		体育祭		スポーツの日		3年修学旅行	3年修学旅行	3年修学旅行			交換休業日		2年修学旅行	2年修学旅行	12年修学旅行 企業訪問				委員会活動	芸術教室		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 0 日			「2」の計 10 日			平日合計 20 日				「3」の計 9 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					
実施状況	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2	3	4	2	4	2	2	3	3	3	4					
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			午前日課				中高職員会議	合唱コンクール		交換休業日		県教委訪問	勤労感謝の日	中高職員会議			企画会議			中職員会議					

12月		週休日・祝日合計 13日							「1」の計 0日							「2」の計 13日							平日合計 18日							「3」の計 13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	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															
実施状況	4	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2															
休養	○	○	○	○	○				○	○					○	○	○				○	○	○	○	○				○	○	○															
備考	午前 三時間 日課 附属 中選抜 準備	附属 中選抜	附属 中選抜	開校 記念日	午前 日課	実力 テスト		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	振替 休業			附中 合格 発表				年末 休業	年末 休業	年末 休業															

2023 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 131 日	「1」の計 27 日	「2」の計 104 日	平日の計 235 日	「3」の計 136 日	「4」の計 99 日	「2・4」の計 203 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	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				
実施状況	2	2	2	4	4	1	1	1	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3				
休養	○	○	○	○	○				○	○	○	○	○	○					○	○	○	○					○	○							
備考	年始休業	年始休業	年始休業					成人の日		冬期講習① 企画会議	冬期講習② 中職員会議	全校集会						委員会活動	入学予定者説明会	英検一次		中高職員会議				スポーツ教室	数研			企画会議					

2月			週休日・祝日合計 10日							「1」の計 0日							「2」の計 10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	29															
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															
実施状況	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3															
休養		○	○	○		○				○	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																	
備考		保護者参観日				中職員会議			English day		建国記念日	振替休日	企画会議	委員会活動		中高職員会議					後期末テスト	後期末テスト	天皇誕生日			球技大会 中職員会議	中高職員会議	後期生徒総会																

3月			週休日・祝日合計 12日							「1」の計 1日					「2」の計 11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	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										
実施状況	2	1	2	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	2	4	4	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2										
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						中高職員会議				再募集選抜	春分の日		午前三時間日課				離任式	修了式	年度末休業	企画会議	年度末休業	年度末休業	年度末休業									