2024年度　上山明新館高等学校　陸上競技部　年間計画表

顧問氏名　矢口和代　　今井正朝

4月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	月		1			
2	火	3				
3	水	3				
4	木	3				
5	金		1			
6	土	3				
7	日		1			
8	月		1			始業式入学式
9	火	2.5				
10	水	2.5				
11	木	2.5				
12	金		1			
13	土	3				
14	日	3				
15	月		1			
16	火	2				
17	水	2				部総会
18	木	2				
19	金		1			
20	土	3				
21	日	7				記録会
22	月		1			
23	火	2.5				
24	水	2.5				
25	木	2.5				
26	金		1			
27	土	2				PTA総会
28	日	3				
29	月		1			昭和の日
30	火	2.5				

	計画	実績
平日休養日	9	0
休日休養日	1	0
平日活動時間平均	2.5	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.4	#DIV/0!

5月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	水	2.5				
2	木	2.5				壮行式
3	金		1			憲法記念日
4	土	3				みどりの日
5	日		1			こどもの日
6	月	3				振替休日
7	火	2				
8	水	2				
9	木		1			
10	金	8				地区総体
11	土	8				地区総体
12	日		1			
13	月	2				
14	火	2				
15	水	2				地区教研
16	木		1			
17	金	2				
18	土	3				
19	日		1			
20	月	2				
21	火	2				
22	水	2				
23	木	2				
24	金	2				県総体(陸上～27)
25	土		1			
26	日	3				
27	月	7				評価期間
28	火	7				評価期間
29	水	7				評価期間
30	木	7				
31	金		1			

	計画	実績
平日休養日	4	0
休日休養日	4	0
平日活動時間平均	3.5	#DIV/0!
休日活動時間平均	4.3	#DIV/0!

6月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	土		1			
2	日	3				
3	月	2				
4	火	2				
5	水		1			
6	木	2				
7	金	2				県高校総体
8	土	2				県高校総体
9	日		1			県高校総体
10	月	2				代休
11	火	2				
12	水	2				
13	木	2				
14	金	2				東北大会
15	土		1			東北大会
16	日	3				東北大会
17	月	2				学校公開日
18	火	2				
19	水		1			
20	木	2				
21	金	2				学校祭準備(～27)
22	土		1			
23	日	3				
24	月	2				
25	火	2				
26	水		1			
27	木	2				
28	金	2				学校祭
29	土		1			学校祭
30	日		1			

	計画	実績
平日休養日	3	0
休日休養日	6	0
平日活動時間平均	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	2.8	#DIV/0!

7月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	月		1			
2	火		1			
3	水		1			総合テスト
4	木		1			総合テスト
5	金		1			総合テスト
6	土	3				
7	日		1			
8	月	2				
9	火	2				
10	水	2				
11	木	2				県国体予選
12	金	6				県国体予選
13	土	6				県国体予選
14	日		1			
15	月		1			海の日
16	火	2				
17	水	2				
18	木		1			
19	金	2				
20	土	3				
21	日		1			
22	月	2				
23	火	2				
24	水	2				
25	木	2				
26	金	2				終業式
27	土		1			
28	日	3				
29	月	2				
30	火	2				
31	水	2				

	計画	実績
平日休養日	7	0
休日休養日	4	0
平日活動時間平均	2.3	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.8	#DIV/0!

8月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	木	2				
2	金	2				
3	土		1			
4	日	5				
5	月	2				部活動体験会
6	火		1			
7	水	2				
8	木	2				
9	金	2				
10	土		1			学校閉庁(～16)
11	日	3				山の日
12	月	3				
13	火		1			
14	水		1			
15	木		1			
16	金		1			
17	土	3				
18	日	3				
19	月	2				
20	火	2				
21	水		1			
22	木	2				
23	金	2				
24	土	3				
25	日		1			
26	月	2				始業式
27	火	2				
28	水	2				
29	木		1			
30	金	2				
31	土	3				

	計画	実績
平日休養日	7	0
休日休養日	3	0
平日活動時間平均	2.1	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.3	#DIV/0!

9月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	日		1			
2	月	2				
3	火	2				壮行式
4	水	2				
5	木	6				県新人
6	金	6				県新人
7	土	6				県新人
8	日	6				県新人
9	月		1			
10	火		1			
11	水	2				
12	木	2				
13	金	2				
14	土	3				地区新人(前)
15	日		1			地区新人(前)
16	月	2				
17	火	2				
18	水	2				
19	木	2				
20	金	2				
21	土		1			地区新人(後)
22	日		1			地区新人(後)
23	月		1			
24	火		1			評価期間
25	水		1			評価期間
26	木		1			評価期間
27	金	2				
28	土	3				
29	日		1			
30	月	2				

	計画	実績
平日休養日	6	0
休日休養日	5	0
平日活動時間平均	2.5	#DIV/0!
休日活動時間平均	4.5	#DIV/0!

10月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	火	2				クラスマッチ体育祭
2	水	2				クラスマッチ体育祭
3	木	2				
4	金	2				
5	土	3				
6	日		1			
7	月	2				
8	火	2				
9	水	2				
10	木		1			演劇教室
11	金	2				
12	土	3				
13	日		1			
14	月	2				スポーツの日
15	火	2				
16	水	2				
17	木		1			
18	金	2				
19	土	3				
20	日		1			
21	月	2				
22	火	2				
23	水	2				
24	木	2				
25	金		1			
26	土	2				中学生体験入学
27	日	3				
28	月		1			代休
29	火	2				
30	水	2				
31	木	2				

	計画	実績
平日休養日	4	0
休日休養日	3	0
平日活動時間平均	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	2.8	#DIV/0!

11月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	金	2				
2	土	3				地区新人(バレー・バスケ)
3	日		1			支七の日地区新人(バレー・バスケ)
4	月	2				振替休日
5	火	2				
6	水	2				2年修学旅行
7	木		1			2年修学旅行
8	金	2				2年修学旅行
9	土	3				2年修学旅行
10	日		1			
11	月	2				2年代休
12	火	2				
13	水	2				
14	木		1			
15	金	2				
16	土	3				
17	日		1			
18	月	2				
19	火	2				
20	水	2				
21	木		1			
22	金	2				
23	土	3				勤労感謝の日
24	日		1			
25	月	2				
26	火	2				
27	水	2				
28	木		1			
29	金	2				
30	土		1			

	計画	実績
平日休養日	4	0
休日休養日	5	0
平日活動時間平均	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.0	#DIV/0!

12月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	日		1			
2	月		1			総合テスト
3	火		1			総合テスト
4	水	2				総合テスト
5	木	2				
6	金	2				
7	土		1			
8	日	3				
9	月	2				
10	火		1			
11	水	2				
12	木	2				
13	金	2				
14	土		1			
15	日	3				
16	月	2				
17	火	2				
18	水		1			
19	木	2				
20	金	2				終業式
21	土		1			
22	日	3				
23	月	2				
24	火	2				
25	水		1			
26	木	2				
27	金	2				
28	土	3				
29	日		1			
30	月		1			
31	火		1			

	計画	実績
平日休養日	7	0
休日休養日	5	0
平日活動時間平均	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.0	#DIV/0!

1月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	水		1			
2	木		1			
3	金		1			
4	土		1			
5	日		1			
6	月	2				
7	火		1			
8	水	2				始業式
9	木	2				
10	金	2				
11	土		1			県新人(バスケ)
12	日	3				県新人(バスケ)
13	月		1			
14	火	2				
15	水	2				
16	木	2				
17	金	2				
18	土		1			大学入学共通テスト
19	日	3				大学入学共通テスト
20	月	2				
21	火	2				
22	水		1			
23	木	2				
24	金	2				
25	土		1			県新人(バレー)
26	日	3				県新人(バレー)
27	月	2				
28	火	2				
29	水	2				
30	木	2				
31	金		1			推薦入選準備

	計画	実績
平日休養日	7	0
休日休養日	5	0
平日活動時間平均	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.0	#DIV/0!

2月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	土		1			
2	日	3				
3	月		1			推薦入選生徒休
4	火	2				
5	水	2				推薦判定会議
6	木	2				
7	金	2				
8	土		1			
9	日	3				
10	月	2				
11	火		1			建国記念日
12	水	2				
13	木	2				
14	金	2				
15	土		1			
16	日	3				
17	月	2				
18	火	2				英検
19	水	2				
20	木	2				
21	金		1			総合テスト
22	土		1			
23	日		1			天皇誕生日
24	月		1			
25	火		1			
26	水		1			総合テスト
27	木	2				総合テスト
28	金	2				

	計画	実績
平日休養日	6	0
休日休養日	5	0
平日活動時間平均	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.0	#DIV/0!

3月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	土		1			卒業式
2	日	3				
3	月	3				代休
4	火	2				
5	水	2				
6	木		1			入選準備
7	金		1			入選生徒休
8	土		1			
9	日		1			
10	月		1			生徒休
11	火		1			生徒休
12	水		1			生徒休
13	木		1			生徒休
14	金		1			生徒休
15	土		1			
16	日	3				
17	月		1			判定会議合格発表
18	火	2				特別時間割
19	水	2				特別時間割
20	木	3				春分の日
21	金	2				特別時間割
22	土		1			
23	日	3				
24	月		1			修了式
25	火	3				
26	水	3				合格者説明会
27	木	3				
28	金	2				
29	土		1			
30	日	3				
31	月	2				

	計画	実績
平日休養日	9	0
休日休養日	6	0
平日活動時間平均	2.4	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.0	#DIV/0!

平日休養日	
計画	73
実績	0
休日休養日	
計画	52
実績	0
休養日合計	
計画	125
実績	0