

2024年度

年間指導計画表(八戸高等支援学校陸上競技部)

※原則週1日以上の休養日の確保しながら、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 128 日 「1」の計 0 日 「2」の計 128 日 平日の計 237 日 「3」の計 28 日 「4」の計 209 日 「2・4」の計 337 日

4 月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 日															平日合計 21 日 「3」の計 3 日 「4」の計 18 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	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	2	2	2	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○
備考								1 学 年 入 学 式	始 業 式 ・ 新 任 式						部 活 動 オ リ エン														昭 和 の 日	

5月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 日																平日合計 21 日 「3」の計 3 日 「4」の計 18 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	4	4	2	2	2	2	4	4	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考			憲 法 記 念 日	み ど り の 日	こ ど も の 日	振 替 休 業 日														普 通 科 実 習							普 通 科 実 習				

6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 3 日 「4」の計 17 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	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	2	2	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○	
備考			産業科2・ 3年実習				▶			産業科2・ 3年実習				▶		開校記念日												普1年宿泊	▶		

2024年度

年間指導計画表(八戸高等支援学校陸上競技部)

※原則週1日以上以上の休養日の確保しながら、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	128 日	「1」の計	0 日	「2」の計	128 日	平日の計	237 日	「3」の計	28 日	「4」の計	209 日	「2・4」の計	337 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

7月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 日															平日合計 22 日 「3」の計 5 日 「4」の計 17 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	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4		
休養		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○		
備考				産1年宿泊							特スポ				海の日				定時退勤日							定時退勤日			夏季休業日				

8月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 日															平日合計 20 日 「3」の計 1 日 「4」の計 19 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	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	
備考		定時退勤日									山の日	振替休業日		学校閉庁日	学校閉庁日								定時退勤日					12時下校			

9 月	週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 0 日 「2」の計 12 日															平日合計 18 日 「3」の計 5 日 「4」の計 13 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	4	4	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2
休養	○		○	○		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考									産3年後期実習							敬老の日	産3年後期実習			トレイル(生活)		秋分の日	振替休業日	オープンキャンパス						秋季休業日

2024年度

年間指導計画表(八戸高等支援学校陸上競技部)

※原則週1日以上の休養日の確保しながら、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 128 日 「1」の計 0 日 「2」の計 128 日 平日の計 237 日 「3」の計 28 日 「4」の計 209 日 「2・4」の計 337 日

10月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 日															平日合計 22 日 「3」の計 2 日 「4」の計 20 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	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3
休養	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考														スポーツの日				八高支祭			振替休業日		技能検定		定時退勤日	全国障がい者スポーツ大会	全国障がい者スポーツ大会				

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 0 日 「4」の計 20 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	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考			文化の日	振替休日	産1・2年後期実習	産1・2年後期実習	普通科修学旅行				産1・2年後期実習						普実習①現場			普実習②現場		勤労感謝の日		普実習③現場				定時退勤日		

12月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 日															平日合計 20 日 3」の計 1 日 4」の計 19 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	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2			
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
備考			産業科修学旅行						産1年コース選択実習					産授業日		産振替休業日					定時退勤日			冬季休業日										

2024年度

年間指導計画表(八戸高等支援学校陸上競技部)

※原則週1以上の休養日の確保しながら、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	128 日	「1」の計	0 日	「2」の計	128 日	平日の計	237 日	「3」の計	28 日	「4」の計	209 日	「2・4」の計	337 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

1	月	週休日・祝日合計 12 日															「1」の計 0 日			「2」の計 12 日			平日合計 19 日				3」の計 3 日			4」の計 16 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	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	4	4	2	2	4					
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○					
備考	元旦				学校閉庁日	冬季休業日							成人の日	12時下校														13時下校	学者選抜	産業科入	生徒休業日					

2月	週休日・祝日合計 11 日															「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 17 日					3」の計 1 日					4」の計 16 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	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	2	4	2	4	4	4	2	2	4	2	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4												
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○												
備考				生徒休業日	01分5時4分下校						建国記念日								01分5時4分下校	13時下校	学者選抜	普通科入		天皇誕生日	振替休日			卒業式総練習												

3月			週休日・祝日合計 14 日														「1」の計 0 日					「2」の計 14 日					平日合計 17 日					3」の計 1 日					4」の計 16 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	2	2	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2										
休養	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○										
備考				卒業証書 授与式						1 3 時 下 校	1 2 時 下 校	1 3 時 下 校					1 2 時 下 校			春分の日	1 2 時 下 校					1 2 時 下 校	年度末休業日														