

2025 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 136 日 「1」の計 0 日 「2」の計 136 日 平日の計 229 日 「3」の計 53 日 「4」の計 176 日 「2・4」の計 312 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 5 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
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	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	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 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 日															平日合計 20 日 「3」の計 5 日 「4」の計 15 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	2	2	4	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2
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 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 日															平日合計 21 日 「3」の計 4 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	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	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	
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	▶			

2025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	136 日	「1」の計	0 日	「2」の計	136 日	平日の計	229 日	「3」の計	53 日	「4」の計	176 日	「2・4」の計	312 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	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	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4									
休養	○	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○									
備考				トレイル(職業・社会)				産1年宿泊	→	特スポ	トレイル(職業)										海の日							夏季休業日												

8月	週休日・祝日合計 15 日															「1」の計 0 日							「2」の計 15 日							平日合計 16 日							「3」の計 1 日							「4」の計 15 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	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	2	2																			
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○																			
備考											山の日	学校閉庁日	学校閉庁日	学校閉庁日	学校閉庁日											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 7 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	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	4	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	4	2	2	3	2	4	3	4	2	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）										秋季休業日												

2025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	136 日	「1」の計	0 日	「2」の計	136 日	平日の計	229 日	「3」の計	53 日	「4」の計	176 日	「2・4」の計	312 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 6 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	4	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4
休養	○		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○
備考			トレイル（産業科）										スポーツの日				八高支祭	→		振替休業日				全国障がい者スポーツ大会							

11 月			週休日・祝日合計 13 日 「1」の計 0 日 「2」の計 13 日															平日合計 17 日 「3」の計 6 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	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	2	4	4	3	4	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	4	2	2	
休養	○	○	○	○	○		○	○	○		○	○		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	
備考			文化の日	産1・2年後期実習	普通科修学旅行					産1・2年後期実習									技能検定				勤労感謝の日	振替休業日							

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 4 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	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	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2																
休養		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○															
備考	産1年コ1現場実習①	産業科修学旅行			普1年現場実習②				普1年現場実習③					産1年コ1選択実習	産授業日	産振替休業日									冬季休業日																					

2025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	136 日	「1」の計	0 日	「2」の計	136 日	平日の計	229 日	「3」の計	53 日	「4」の計	176 日	「2・4」の計	312 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

1	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 4 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	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	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	2	2	2										
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○		○	○		○	○	○		○	○	○	○	○										
備考	元旦				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 6 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	
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	2	3	4	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4	2	
休養	○		○	○		○	○	○		○	○		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考				生徒休業日							建国記念日											天皇誕生日	振替休日	13時下校	学者選抜	普通科入		卒業式総練習	

3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 0 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	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	4	2	2	2	4	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 2時下校				春分の日				1 2時下校				年度末休業日					