

2022年度 好間中学校 陸上競技部 年間活動計画

※年間を53週と考え、中学校では週休日・祝日の休養日と平日の休養日の合計を105日以上設けましょ

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 124 日 「1」の計 55 日 「2」の計 69 日 平日の計 241 日 「3」の計 178 日 「4」の計 63 日 「2・4」の計 132 日

4月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 4 日							「2」の計 6 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												
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	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	2	1												
備考		休養日	休養日			休養日			休養日	休養日			休養日			休養日			休養日				春季記録会	春季記録会	休養日		休養日		休養日													

5月		週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 6 日							「2」の計 6 日							平日合計 19 日							「3」の計 15 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	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	2	3	1	1	2	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3									
備考	休養日				休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日	休養日	休養日	中間考査				休養日										

6月		週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 2 日							「2」の計 6 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												
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	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	4	1	2	4	3	4	3												
備考		支部大会	支部大会	休養日	休養日			休養日				休養日			休養日			休養日	休養日			休養日		休養日	県総体地区	休養日	期末考査	期末考査	休養日													

7月		週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 6 日							「2」の計 5 日							平日合計 20 日							「3」の計 16 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	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	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	1	2												
備考			休養日		県大会	休養日	県大会			休養日			休養日			県総体	県総体	休養日		終業式			休養日		通信陸上	休養日	通信陸上			休養日												

8月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 3 日							「2」の計 7 日							平日合計 21 日							「3」の計 15 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	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	4	3	3	1	2	3	3	4	2	4	2	2	2	4	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	4												
備考			休養日			休養日			休養日	休養日	休養日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	休養日							休養日			始業式					休養日												

9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 15 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												
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	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	4	3	3												
備考			休養日			休養日	中体連駅伝			休養日			休養日			休養日	新人陸上	新人陸上	休養日	休養日	中間考査			休養日				遠足														

10月	週休日・祝日合計 12日							「1」の計 7日							「2」の計 5日					平日合計 19日					「3」の計 15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	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	4	3	3	1	1	2	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	1	1	3		
備考					休業日			県新人陸上	県新人陸上	休業日					秋季選手権	秋季選手権						文化祭	休業日	休業日						秋季記録会	秋季記録会		

11月	週休日・祝日合計 10日							「1」の計 4日							「2」の計 6日						平日合計 20日					「3」の計 13日				「4」の計 7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				
実施状況	3	4	2	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4				
備考		休業日	休業日			休業日				休業日					休業日	休業日	休業日	休業日	期末考査	期末考査		休業日	1年スポーツ大会	2年スポーツ大会	休業日			休業日		休業日				

12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 16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	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				
実施状況	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	2	2	2				
備考			クロスカントリー	休業日			休業日			強化練習会	休業日				休業日			休業日				休業日				休業日			休業日	閉庁日	閉庁日	閉庁日			

2023

1月	週休日・祝日合計 12日							「1」の計 4日							「2」の計 8日								平日合計 19日					「3」の計 16日					「4」の計 3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	2	2	2	3	3	3	2	1	2	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3				
備考	閉庁日	閉庁日	閉庁日				休業日	強化練習会	休業日	始業式					休業日			休業日				休業日							休業日		休業日				

2月	週休日・祝日合計 9日							「1」の計 5日					「2」の計 4日				平日合計 19日					「3」の計 12日				「4」の計 7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	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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	4	1	3	1	2	3	3		
備考	休業日			新人駅伝	休業日			休業日							休業日	学年末考査	学年末考査		休業日			休業日				休業日				

3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 15日					「4」の計 7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
実施状況	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	1	4	3	4	3	3	1	2	3	2	4	4	3	2	1	3	3	4	3	3
備考	休業日			休業日				休業日			休業日	強化練習会	卒業式		休業日				休業日			休業日	休業日	修了式		休業日	跳躍距離競技			休業日	