

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	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	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			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						

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	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	跳距離競技			休業日				