

2023年度

山形東高校 陸上競技部 年間計画・実績表

4月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	土	3				
2	日		1			
3	休	3				
4	休	3				
5	休		1			
6	休	3				
7	休	3				
8	土		1			入学式
9	日		1			
10	月		1			学力考査① 学力考査①
11	火	2				
12	水	3				
13	木		1			
14	金	3				
15	土		1			
16	日	3				
17	月	3				
18	火		1			一斉部会
19	水	3				
20	木		1			
21	金	3				
22	土	8				陸協記録会
23	日		1			
24	月	3				
25	火	2				
26	水	3				
27	木		1			
28	金	3				3年模擬試験 3年模擬試験
29	土	3				PTA総会
30	日		1			

	計画	実績
平日休養日	5	0
休日休養日	7	0
平日活動時間平均	2.8	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.6	#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	日		1			
2	月	3				
3	火	2				
4	水	3				
5	木	2				
6	金		1			
7	土	3				
8	日		1			
9	休	3				
10	火	2				
11	水	3				
12	木		1			
13	金	3				
14	土	3				
15	日		1			
16	月	3				
17	火	2				
18	水	3				
19	木		1			
20	金	8				
21	土	8				県高校駅伝
22	日		1			
23	月	1	1			
24	火	1				学力考査④ 学力考査④
25	水	3				
26	木	2				
27	金	3				
28	土	8				TFC記録会
29	日	8				TFC記録会
30	月		1			
31	火	2				

	計画	実績
平日休養日	6	0
休日休養日	4	0
平日活動時間平均	2.9	#DIV/0!
休日活動時間平均	5.5	#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	月	3				
2	火		1			校内駅伝大会
3	休		1			通信陸上
4	休	10				地区総体
5	休	8				地区総体
6	土		1			
7	日		1			
8	月	2				
9	火	2				
10	水	3				
11	木		1			
12	金	3				
13	土		1			
14	日	3				前期中間考査
15	休		1			前期中間考査
16	火	3				東北高校陸上
17	水	3				東北高校陸上
18	木	2				東北高校陸上
19	金		1			
20	土	3				
21	日		1			
22	月		1			学力考査② 学力考査②
23	火	2				
24	水	3				
25	木	10				県高校総体
26	金	10				県高校総体
27	土	10				県高校総体
28	日	8				県高校総体
29	月		1			
30	火		1			
31	水	3				

	計画	実績
平日休養日	6	0
休日休養日	6	0
平日活動時間平均	3.8	#DIV/0!
休日活動時間平均	7.0	#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	日	3				
2	月	3				
3	火	8				陸協記録会
4	土		1			
5	日		1			
6	月	3				
7	火	2				
8	水		1			
9	木	2				東北高校駅伝
10	金		1			模擬試験
11	土		1			模擬試験
12	日	3				
13	月	3				
14	火	2				
15	水		1			
16	木	2				
17	金	3				
18	土	3				
19	日		1			
20	月	3				
21	火		1			
22	水		1			
23	休		1			
24	金	1				
25	土	1				長距離記録会
26	日		1			
27	月		1			
28	火		1			後期中間考査
29	水		1			後期中間考査
30	木	2				後期中間考査

	計画	実績
平日休養日	9	0
休日休養日	7	0
平日活動時間平均	2.5	#DIV/0!
休日活動時間平均	4.7	#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	月		1			
2	金	3				
3	土	3				
4	日	3				長距離記録会
5	休	1				
6	火		1			
7	水		1			
8	木		1			
9	金		1			
10	土		1			
11	日		1			
12	月		1			
13	火		1			前期中間考査
14	水		1			前期中間考査
15	木	3				県選国体県予
16	金	8				県選国体県予
17	土	8				東北高校陸上
18	日	8				東北高校陸上
19	月		1			
20	火	2				
21	水		1			
22	木	2				
23	金	3				
24	土	8				国体地区予選
25	日		1			
26	月	3				
27	火	2				
28	水		1			クラスマッチ
29	木	3				クラスマッチ
30	金	3				クラスマッチ

	計画	実績
平日休養日	11	0
休日休養日	3	0
平日活動時間平均	3.2	#DIV/0!
休日活動時間平均	5.2	#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	金	3				
2	土		1			
3	日	3				
4	月	3				
5	火	2				
6	水		1			
7	木	2				
8	金	3				
9	土		1			1-2年 GTEC
10	日	3				
11	月	3				
12	火	2				
13	水		1			
14	木	2				
15	金	3				
16	土		1			
17	日	3				
18	月	3				
19	火	2				
20	水		1			
21	木	3				
22	金	3				
23	土		1			冬季休業開始
24	日	3				
25	休	3				
26	休	3				
27	月		3			
28	休		1			
29	休		1			
30	土		1			
31	日		1			

	計画	実績
平日休養日	3	0
休日休養日	8	0
平日活動時間平均	2.6	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.0	#DIV/0!

記入の仕方:「時間」には活動時間(h)の数字を記入すること 「休養日」には設定した期日に「1」を入力すること
「特記事項」には学校行事や校内以外の部活動場所、大会等を記載すること

7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	3				
4	火	2				
5	水		1			
6	木	2				
7	金	3				模擬試験
8	土	3				模擬試験
9	日		1			
10	月	3				
11	火	2				
12	水		1			
13	木	2				
14	金	8				県選国体県予
15	土	8				県選国体県予
16	日	8				県選国体県予
17	休		1			
18	火	2				
19	水	3				
20	休		1			夏季休業開始
21	休	2				
22	土	2				
23	日		1			
24	休	3				
25	休	3				
26	休		1			東北インターハイ県予
27	休	3				
28	休	3				
29	土	3				
30	日		1			
31	休	3				

	計画	実績
平日休養日	2	0
休日休養日	7	0
平日活動時間平均	3.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.8	#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	休		1			
2	休		1			
3	休		1			
4	休		1			
5	休	3				
6	土	3				
7	日		1			
8	休	3				冬季休業終了
9	火	2				
10	水		1			
11	木	2				
12	金	3				模擬試験
13	土		1			模擬試験
14	日	3				
15	月	3				
16	火	2				
17	水		1			
18	木	2				
19	金	3				
20	土	3				
21	日		1			
22	月		1			学力考査⑤ 学力考査⑤
23	火	2				
24	水	3				
25	木	2				
26	金	3				
27	土		1			
28	日	3				県冬季ロード</