

2025年度

山形東高校 陸上競技部 年間計画・実績表

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。

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

		計画	実績
平日休養日		5	0
休日休養日		4	0
平日活動時間平均		2.7	#DIV/0!
休日活動時間平均		3.8	#DIV/0!

		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	水	3				※29期開業式・東期陸上試
2	木		1			
3	金	3				
4	土	3				
5	日		1			
6	月	3				
7	火	2				1年郷土研修
8	水		1			
9	木	2				演劇教室(午後)
10	金	3				
11	土	8				TFC記録会
12	日	8				TFC記録会
13	休		1			
14	火		1			
15	水	3				
16	木	2				
17	金	3				
18	土	3				
19	日		1			
20	月	3				
21	火	2				
22	水	3				
23	木		1			
24	金	3				
25	土	8				県高校駅伝
26	日		1			
27	月		1			学力考査④
28	火	3				学力考査④
29	水		1			創立記念式典
30	木	2				
31	金	3				

		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		2.7	#DIV/0!
休日活動時間平均		6.0	#DIV/0!

		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	木	2				
2	金		1			校内駅伝大会
3	土	5				県通信陸上
4	日		1			
5	休	3				
6	休		1			
7	水	3				
8	木	2				
9	金	3				
10	土	10				地区総体
11	日	8				地区総体
12	月		1			
13	火	2				音楽鑑賞(午後)
14	水		1			地区高教研
15	木	3				
16	金	3				
17	土	3				
18	日		1			
19	月		1			学力考査②
20	火	2				学力考査②
21	水	3				
22	木	2				
23	金	3				
24	土		1			
25	日	3				
26	月	10				県高校総体
27	火	10				県高校総体
28	水	10				県高校総体
29	木	8				県高校総体
30	金		1			
31	土	1				

		計画	実績
平日休養日		5	0
休日休養日		4	0
平日活動時間平均		4.4	#DIV/0!
休日活動時間平均		4.7	#DIV/0!

		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	土	8				強化記録会
2	日		1			
3	休		1			
4	火	2				
5	水	3				
6	木		1			
7	金		1			模擬試験
8	土		1			模擬試験
9	日	3				
10	月	3				
11	火	2				
12	水		1			
13	木	2				
14	金	3				
15	土	3				
16	日		1			
17	月	3				
18	火	2				
19	水		1			
20	木	2				
21	金		1			
22	土		1			長距離記録会
23	日		1			
24	月		1			
25	火		1			
26	水		1			
27	木		1			
28	金		1			後期中間考査
29	土		1			
30	日		1			

		計画	実績
平日休養日		10	0
休日休養日		8	0
平日活動時間平均		2.4	#DIV/0!
休日活動時間平均		4.7	#DIV/0!

		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	日		1			
2	休		1			代休
3	火	2				
4	水	3				
5	木		1			
6	金	3				
7	土	3				長距離記録会
8	日	3				
9	月		1			
10	火		1			
11	水		1			
12	木		1			
13	金		1			東北高校陸上
14	土		1			東北高校陸上
15	日		1			13～16日
16	月		1			前期中間考査
17	火		1			前期中間考査
18	水	3				前期中間考査
19	木	2				
20	金	3				
21	土	9				国スポ地区予選
22	日		1			
23	月	3				1年講演会
24	火		1			クラスマッチ
25	水		1			クラスマッチ
26	木	3				クラスマッチ
27	金	3				
28	土	3				
29	日		1			
30	月	3				

		計画	実績
平日休養日		10	0
休日休養日		6	0
平日活動時間平均		2.8	#DIV/0!
休日活動時間平均		4.5	#DIV/0!

		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	月		1			後期中間考査
2	火	3				後期中間考査
3	水		1			
4	木	2				
5	金	3				
6	土		1			1・2年 GTEC
7	日	3				
8	月	3				
9	火	2				
10	水		1			
11	木	2				山形県陸上競技協会
12	金	3				
13	土	3				
14	日		1			
15	月	3				2年類型別研修
16	火	2				2年類型別研修
17	水		1			
18	木	2				
19	金	3				
20	土	3				
21	日		1			
22	月	3				
23	火	3				冬季休業開始
24	休		1			
25	休	3				
26	休	3				
27	土		1			
28	日		1			
29	休		1			
30	休		1			
31	休		1			

		計画	実績
平日休養日		4	0
休日休養日		9	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!

		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	火	2				
2	水	3				
3	木		1			壮行式
4	金	3				模擬試験
5	土		1			模擬試験
6	日	3				
7	月	3				
8	火		1			
9	水	3				
10	木	2				
11	金	3				
12	土	3				
13	日	8				県選国スポ県予
14	月		1			
15	火	2				
16	水		1			
17	木	2				山形県陸上競技協会
18	金	3				
19	土	8				県選国スポ県予
20	日	8				県選国スポ県予
21	休	1				夏季休業19日
22	休	3				
23	休		1			
24	休	3				
25	休	3				
26	土	3				
27	日		1			
28	休	3				
29	休	3				
30	休		1			東北大オープンキャンパス
31	休	3				東北大オープンキャンパス

		計画	実績
平日休養日		4	0
休日休養日		4	0
平日活動時間平均		2.6	#DIV/0!
休日活動時間平均		4.0	#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	土		1			
4	日		1			
5	休		1			
6	休	3				冬季休業終了
7	水		1			
8	木		1			学力考査⑤
9	金	3				学力考査⑤
10	土	3				
11	日		1			
12	休		1			
13	火	2				
14	水	3				
15	木	2				
16	金		1			模擬試験
17	土		1			模擬試験
18	日	3				
19	月	3				
20	火		1			高校入選(前期)
21	水	3				
22	木	3				
23	金	2				
24	土	3				
25	日	4				県冬季ロードレース
26	月	3				
27	火	3				
28	水		1			
29	木	2				
30	金	2				
31	土		1			模擬試験