

林野高校 陸上競技部

【 4 】

日	曜	学校行事等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考
1日	水				○	
2日	木				○	
3日	金				○	
4日	土				●	
5日	日				●	
6日	月				○	
7日	火				○	
8日	水	新任式・始業式・入学式・PTA入会式			○	
9日	木	課題考査				2
10日	金	課題考査				2
11日	土					3
12日	日				●	
13日	月	スタサポ				2
14日	火	検尿				2
15日	水					2
16日	木					2
17日	金	検診				2
18日	土				●	
19日	日				●	
20日	月	退任式			○	
21日	火				○	
22日	水	内科検診			○	
23日	木	身体計測			○	
24日	金				○	
25日	土	〔3〕進研模試			●	
26日	日				●	
27日	月				○	
28日	火				○	
29日	水	(昭和の日)	第2回津山陸上競技記録会		●	
30日	木				○	

月間休養日 平日	14	日
月間休養日 土日	8	日
合計	22	日
月間 総 活動時間	17	時間

【 5 】

日	曜	学校行事等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考
1日	金	検尿二次			○	
2日	土				●	
3日	日	(憲法記念日)	県高校総体予選会		●	
4日	月	(みどりの日)	美作総体		●	
5日	火	(こどもの日)			●	
6日	水	(振替休日)			●	
7日	木					2
8日	金					2
9日	土	第67回美作総体				2
10日	日	第67回美作総体			●	
11日	月	(5/16の代休)				2
12日	火					2
13日	水					2
14日	木	眼科検診				2
15日	金					2
16日	土	PTA総会 3年進路説明会				3
17日	日				●	
18日	月	第1回定期考査				2
19日	火	↓				2
20日	水	↓				2
21日	木	↓				2
22日	金	球技大会				2
23日	土					3
24日	日				●	
25日	月					1
26日	火					1
27日	水					1
28日	木	歯科検診				1
29日	金		県高校総体			5
30日	土	〔3〕マーク模試	県高校総体			5
31日	日	〔3〕マーク模試	県高校総体			5

月間休養日 平日	1	日
月間休養日 土日	8	日
合計	9	日
月間 総 活動時間	51	時間

林野高校 陸上競技部

【 6 】

【 7 】

日	曜	学校行事等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	学校行事等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考
1日	月				○		1日	水	↓			○	
2日	火				○		2日	木	↓			○	
3日	水	内科検診				2	3日	金	↓				2
4日	木					2	4日	土	進研模試				3
5日	金					2	5日	日	〔3〕進研模試			●	
6日	土					2	6日	月					2
7日	日				●		7日	火					2
8日	月					2	8日	水					2
9日	火	修学旅行				2	9日	木					2
10日	水	↓				2	10日	金					2
11日	木	↓				2	11日	土					3
12日	金	↓				2	12日	日				●	
13日	土	〔3〕GTEC				3	13日	月					2
14日	日				●		14日	火					2
15日	月					2	15日	水					2
16日	火					2	16日	木					2
17日	水	内科検診				2	17日	金					2
18日	木	歯科検診				2	18日	土	〔3〕GTEC				3
19日	金					2	19日	日				●	
20日	土	〔3〕小論文模試				3	20日	月	終業式				2
21日	日				●		21日	火	三者面談				1
22日	月				○		22日	水	三者面談				1
23日	火				○		23日	木	(海の日)				3
24日	水				○		24日	金	(スポーツの日)			●	
25日	木				○		25日	土				●	
26日	金				○		26日	日				●	
27日	土				●		27日	月	補習				2
28日	日				●		28日	火	↓				2
29日	月	第2回定期考査			○		29日	水	↓				2
30日	火	↓			○		30日	木	↓				2
							31日	金	↓				2

月間休養日 平日	9	日
月間休養日 土日	5	日
合計	14	日
月間 総 活動時間	34	時間

月間休養日 平日	2	日
月間休養日 土日	6	日
合計	8	日
月間 総 活動時間	48	時間

林野高校 陸上競技部

【 8 】

【 9 】

日	曜	学校行事等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	学校行事等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考
1日	土					2	1日	火					1
2日	日		津山選手権大会			4	2日	水					1
3日	月				○		3日	木				○	
4日	火					2	4日	金					2
5日	水					2	5日	土	あがりん祭文化の部				3
6日	木					2	6日	日				●	
7日	金					2	7日	月					2
8日	土		津山ナイター記録会			4	8日	火					2
9日	日				●		9日	水					2
10日	月	(山の日)			●		10日	木				○	
11日	火	<閉庁>			●		11日	金					2
12日	水	<閉庁>			●		12日	土	〔3〕マーク模試				3
13日	木	<閉庁>			●		13日	日	↓			●	
14日	金	<閉庁>			●		14日	月					2
15日	土				●		15日	火					2
16日	日				●		16日	水					2
17日	月				○		17日	木					2
18日	火					2	18日	金					2
19日	水					2	19日	土		県高校新人戦			5
20日	木	始業式				2	20日	日		県高校新人戦			5
21日	金					2	21日	月	(敬老の日)			○	
22日	土	〔3〕マーク模試				3	22日	火	(秋分の日)			○	
23日	日	↓			●		23日	水					2
24日	月					2	24日	木					2
25日	火					2	25日	金					2
26日	水					2	26日	土					3
27日	木					2	27日	日				●	
28日	金					2	28日	月				○	
29日	土					2	29日	火				○	
30日	日				●		30日	水				○	
31日	月					2							

月間休養日 平日	2	日
月間休養日 土日	10	日
合計	12	日
月間 総 活動時間	43	時間

月間休養日 平日	7	日
月間休養日 土日	3	日
合計	10	日
月間 総 活動時間	47	時間

林野高校 陸上競技部

【 10 】

日	曜	行事・大会等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考
1日	木				○	
2日	金				○	
3日	土	〔 3 〕 進研模試			●	
4日	日	↓			●	
5日	月				○	
6日	火	第3回定期考査			○	
7日	水	↓			○	
8日	木	↓			○	
9日	金	↓				2
10日	土	第2回オープンスクール				2
11日	日				●	
12日	月	(10/10の代休)			●	
13日	火					2
14日	水					2
15日	木					2
16日	金					2
17日	土					2
18日	日				●	
19日	月					2
20日	火					2
21日	水					2
22日	木					2
23日	金					2
24日	土	進研模試	岡山陸上競技カーニバル			5
25日	日	〔 2 ・ 3 〕 進研模試	岡山陸上競技カーニバル			5
26日	月				○	
27日	火				○	
28日	水					2
29日	木					2
30日	金					2
31日	土					2

月間休養日 平日	8	日
月間休養日 土日	5	日
合計	13	日
月間 総 活動時間	42	時間

【 11 】

日	曜	学校行事等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考
1日	日				●	
2日	月					2
3日	火	(文化の日)				2
4日	水					2
5日	木					2
6日	金					2
7日	土					3
8日	日				●	
9日	月					2
10日	火					2
11日	水					2
12日	木					2
13日	金					2
14日	土					2
15日	日					3
16日	月				●	
17日	火					2
18日	水					2
19日	木					2
20日	金					2
21日	土					3
22日	日				●	
23日	月	(勤労感謝の日)			○	
24日	火				○	
25日	水				○	
26日	木				○	
27日	金	〈月曜日時程〉			○	
28日	土				●	
29日	日				●	
30日	月	第 4 回定期考査			○	

月間休養日 平日	6	日
月間休養日 土日	6	日
合計	12	日
月間 総 活動時間	39	時間

林野高校 陸上競技部

【 12 】

【 1 】

日	曜	学校行事等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	学校行事等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考
1日	火	↓			○		1日	金	(元日)			●	
2日	水	↓			○		2日	土				●	
3日	木	↓			○		3日	日				●	
4日	金	↓				2	4日	月				○	
5日	土	[2] GTEC				3	5日	火				○	
6日	日				●		6日	水				○	
7日	月					2	7日	木					2
8日	火					2	8日	金	始業式				2
9日	水					2	9日	土					2
10日	木					2	10日	日				●	
11日	金					2	11日	月	(成人の日)				2
12日	土					3	12日	火					2
13日	日				●		13日	水					2
14日	月					2	14日	木					2
15日	火					2	15日	金					2
16日	水					2	16日	土	進研模試				3
17日	木					2	17日	日	[2] 進研模試			●	
18日	金					2	18日	月					2
19日	土					2	19日	火					2
20日	日					2	20日	水					2
21日	月					2	21日	木					2
22日	火					2	22日	金					2
23日	水					2	23日	土					3
24日	木	終業式				2	24日	日				●	
25日	金					2	25日	月					2
26日	土				●		26日	火					2
27日	日				●		27日	水					2
28日	月				○		28日	木					2
29日	火				○		29日	金					2
30日	水				○		30日	土	[2] マーク模試				3
31日	木				●		31日	日	↓			●	

月間休養日 平日	6	日
月間休養日 土日	5	日
合計	11	日
月間 総 活動時間	42	時間

月間休養日 平日	3	日
月間休養日 土日	7	日
合計	10	日
月間 総 活動時間	45	時間

林野高校 陸上競技部

【 2 】

【 3 】

日	曜	行事・大会等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	大会・練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	休養日	活動時間 ※参考
1日	月					2	1日	月	卒業式			○	
2日	火					2	2日	火	↓			○	
3日	水					2	3日	水	↓				2
4日	木					2	4日	木					2
5日	金					2	5日	金					2
6日	土					3	6日	土					3
7日	日				●		7日	日				●	
8日	月					2	8日	月					2
9日	火					2	9日	火					2
10日	水					2	10日	水					2
11日	木	(建国記念の日)				2	11日	木					2
12日	金					2	12日	金					2
13日	土					3	13日	土					3
14日	日				●		14日	日				●	
15日	月				○		15日	月					2
16日	火				○		16日	火					2
17日	水				○		17日	水					2
18日	木				○		18日	木					2
19日	金				○		19日	金	終業式				2
20日	土				●		20日	土	(春分の日)				3
21日	日				●		21日	日				●	
22日	月	第5回定期考査			○		22日	月					2
23日	火	(天皇誕生日)			●		23日	火					2
24日	水	第5回定期考査			○		24日	水					2
25日	木	↓			○		25日	木					2
26日	金	↓			○		26日	金					2
27日	土				●		27日	土					3
28日	日				●		28日	日				●	
							29日	月				○	
							30日	火				○	
							31日	水				○	

月間休養日 平日	9	日
月間休養日 土日	7	日
合計	16	日
月間 総 活動時間	26	時間

月間休養日 平日	5	日
月間休養日 土日	4	日
合計	9	日
月間 総 活動時間	48	時間