

活動日：○ 休養日：×

令和4年度 【陸上競技部】年間活動計画

宮崎県立延岡商業高等学校

4 月				
日	曜	活動予定等	平日	休日
1	金		○	
2	土			○
3	日			×
4	月		○	
5	火		○	
6	水		×	
7	木		○	
8	金	始業の日	○	
9	土			○
10	日	入学式	○	
11	月	代休日		×
12	火	実力考査・課題考査	○	
13	水		○	
14	木		○	
15	金		○	
16	土	第1回宮崎県記録会		○
17	日	第1回宮崎県記録会		○
18	月		×	
19	火		○	
20	水		○	
21	木		○	
22	金		○	
23	土			○
24	日			×
25	月		○	
26	火		○	
27	水		○	
28	木		○	
29	金	高校ジュニア		○
30	土	高校ジュニア		○
休養日合計			2	3
活動日合計			18	7

5 月				
日	曜	活動予定等	平日	休日
1	日	県北合同練習会		○
2	月	歓迎遠足	×	
3	火	憲法記念日/県北合同練習会		○
4	水			×
5	木	こどもの日/県北合同練習会		○
6	金		○	
7	土			×
8	日			×
9	月		○	
10	火		○	
11	水		○	
12	木		○	
13	金		○	
14	土			○
15	日			×
16	月		○	
17	火		○	
18	水	中間考査	○	
19	木	中間考査	×	
20	金	中間考査	○	
21	土			○
22	日			×
23	月		○	
24	火		○	
25	水		×	
26	木		○	
27	金		○	
28	土	高校総体	○	
29	日	高校総体		○
30	月	高校総体	○	
31	火	高校総体	○	
休養日合計			3	5
活動日合計			17	6

6 月				
日	曜	活動予定等	平日	休日
1	水			×
2	木		×	
3	金		○	
4	土			○
5	日			×
6	月		○	
7	火	実力考査(1・2年)	○	
8	水		○	
9	木		○	
10	金		○	
11	土			○
12	日	日商簿記検定試験		×
13	月		○	
14	火		○	
15	水		×	
16	木		○	
17	金		○	
18	土	情報処理競技大会		○
19	日	ピ計算検定		×
20	月		○	
21	火		○	
22	水		×	
23	木		○	
24	金		×	
25	土			×
26	日	全商簿記実務検定		×
27	月		○	
28	火	期末考査	○	
29	水	期末考査	○	
30	木	期末考査	×	
休養日合計			5	6
活動日合計			16	3

7 月				
日	曜	活動予定等	平日	休日
1	金	期末考査	○	
2	土			○
3	日			×
4	月		○	
5	火		○	
6	水		×	
7	木		○	
8	金		○	
9	土	県選手権		○
10	日	県選手権		○
11	月		×	
12	火		○	
13	水		○	
14	木		○	
15	金		○	
16	土	高校1年生大会		○
17	日			×
18	月	海の日		×
19	火		○	
20	水		○	
21	木	終業の日	○	
22	金		○	
23	土			○
24	日			○
25	月		×	
26	火		○	
27	水		○	
28	木		○	
29	金		×	
30	土			○
31	日			○
休養日合計			4	3
活動日合計			16	8

8 月				
日	曜	活動予定等	平日	休日
1	月		×	
2	火		○	
3	水		○	
4	木		○	
5	金		○	
6	土			○
7	日			○
8	月		×	
9	火		○	
10	水		○	
11	木		○	
12	金		×	
13	土			×
14	日			×
15	月		×	
16	火		○	
17	水		○	
18	木		○	
19	金		○	
20	土			○
21	日			○
22	月		×	
23	火		○	
24	水		×	
25	木	始業の日	○	
26	金		○	
27	土			○
28	日			×
29	月		○	
30	火		○	
31	水		○	
休養日合計			6	3
活動日合計			17	5

9 月				
日	曜	活動予定等	平日	休日
1	木			○
2	金			○
3	土	体育大会		○
4	日			×
5	月	代休日		○
6	火			○
7	水		×	
8	木			○
9	金			○
10	土	延岡選手権		○
11	日			×
12	月			○
13	火			○
14	水		×	
15	木			○
16	金	高校新人		○
17	土	高校新人		○
18	日	高校新人		○
19	月	敬老の日		×
20	火			○
21	水		×	
22	木			○
23	金	秋分の日/第2回強化記録会		○
24	土			○
25	日			×
26	月			○
27	火			○
28	水		×	
29	木			○
30	金			○
休養日合計			4	4
活動日合計			16	6

活動日：○ 休養日：×

令和4年度 【陸上競技部】年間活動計画

宮崎県立延岡商業高等学校

10月			
日	曜	活動予定等	平日 休日
1	土		○
2	日		×
3	月		○
4	火		○
5	水		×
6	木		○
7	金		○
8	土		○
9	日		×
10	月	スポーツの日	○
11	火	中間考査	×
12	水	中間考査	×
13	木	中間考査	○
14	金		○
15	土		○
16	日		×
17	月		○
18	火		○
19	水		×
20	木		○
21	金		○
22	土		○
23	日	県記録会	○
24	月		×
25	火		○
26	水		○
27	木		○
28	金		○
29	土	桜華祭/県高校駅伝	○
30	日	桜華祭(桜マーケット)	×
31	月		○
休養日合計		6	3
活動日合計		16	6

11月			
日	曜	活動予定等	平日 休日
1	火		○
2	水		×
3	木	文化の日	○
4	金		○
5	土		○
6	日		×
7	月		○
8	火		○
9	水		×
10	木		○
11	金		○
12	土		○
13	日		×
14	月		○
15	火		○
16	水		×
17	木		○
18	金		○
19	土		○
20	日		×
21	月	期末考査	×
22	火	期末考査	○
23	水		○
24	木	期末考査	×
25	金	期末考査	○
26	土		○
27	日		×
28	月		○
29	火		○
30	水		×
休養日合計		6	4
活動日合計		14	6

12月			
日	曜	活動予定等	平日 休日
1	木		○
2	金		○
3	土		○
4	日		×
5	月		○
6	火		○
7	水		×
8	木		○
9	金		○
10	土		○
11	日		×
12	月		○
13	火	修学旅行	○
14	水	修学旅行	×
15	木	修学旅行	○
16	金	修学旅行	○
17	土		○
18	日		×
19	月		○
20	火		○
21	水		×
22	木	終業の日	○
23	金		○
24	土		○
25	日		×
26	月		○
27	火		○
28	水		×
29	木		×
30	金		×
31	土		×
休養日合計		6	5
活動日合計		16	4

年間平日活動日 193

1月			
日	曜	活動予定等	平日 休日
1	日		×
2	月	振替休日	×
3	火		×
4	水		×
5	木		○
6	金		○
7	土		○
8	日		○
9	月		×
10	火	始業の日	○
11	水		○
12	木		○
13	金		○
14	土		○
15	日		×
16	月		○
17	火		○
18	水		×
19	木		○
20	金		○
21	土		○
22	日		×
23	月		○
24	火		○
25	水		×
26	木		○
27	金		○
28	土		○
29	日		×
30	月		○
31	火		○
休養日合計		2	8
活動日合計		16	5

年間休日活動日 66

2月			
日	曜	活動予定等	平日 休日
1	水		×
2	木		○
3	金		○
4	土		○
5	日		×
6	月		○
7	火		○
8	水		×
9	木		○
10	金		○
11	土	建国記念日	○
12	日		×
13	月		○
14	火		○
15	水		×
16	木		○
17	金		○
18	土		○
19	日		×
20	月	学年末考査	×
21	火	学年末考査	×
22	水	学年末考査	○
23	木	天皇誕生日	○
24	金	学年末考査	○
25	土		○
26	日		×
27	月		○
28	火		○
休養日合計		5	4
活動日合計		14	5

年間平日休養日 54

3月			
日	曜	活動予定等	平日 休日
1	水	卒業式	×
2	木		○
3	金		○
4	土		○
5	日		×
6	月		○
7	火		○
8	水		×
9	木		○
10	金		○
11	土	ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞﾌﾞﾗﾝﾁ	○
12	日		×
13	月		○
14	火		○
15	水		×
16	木		○
17	金		○
18	土	第3回県記録会	○
19	日	第3回県記録会	○
20	月		×
21	火		×
22	水	終業の日	○
23	木		○
24	金		○
25	土		○
26	日		×
27	月		○
28	火		○
29	水		×
30	木		○
31	金		○
休養日合計		5	4
活動日合計		17	5

年間休日休養日 52