

活動日：○ 休養日：×

令和7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	行事・活動予定等	平日	休日
1	火		○	
2	水		○	
3	木		○	
4	金		×	
5	土	合同練習		○
6	日	合同練習		○
7	月		×	
8	火		○	
9	水	始業の日	○	
10	木	入学式	○	
11	金	実力考査・課題考査	×	
12	土	記録会		○
13	日	記録会		○
14	月		×	
15	火		×	
16	水		○	
17	木		○	
18	金		○	
19	土			○
20	日			×
21	月		○	
22	火		○	
23	水		×	
24	木		○	
25	金		○	
26	土	PTA総会	○	
27	日	選手権大会		○
28	月	代休日		○
29	火	昭和の日		×
30	水		×	
休養日合計			7	2
活動日合計			14	7

5 月				
日	曜	行事・活動予定等	平日	休日
1	木		○	
2	金	歓迎遠足	○	
3	土	憲法記念日		×
4	日	みどりの日		○
5	月	こどもの日		○
6	火	振替休日		×
7	水		○	
8	木		○	
9	金		○	
10	土			○
11	日			×
12	月		○	
13	火		×	
14	水	中間考査	○	
15	木	中間考査	×	
16	金	中間考査	○	
17	土			○
18	日			×
19	月		○	
20	火		○	
21	水		×	
22	木		○	
23	金	高校総体移動日	○	
24	土	高校総体	○	
25	日	高校総体		○
26	月	高校総体	○	
27	火	高校総体	○	
28	水	代休日		×
29	木			×
30	金		○	
31	土			○
休養日合計			3	6
活動日合計			0	0

6 月				
日	曜	行事・活動予定等	平日	休日
1	日	中体連補助員		○
2	月		○	
3	火		○	
4	水		×	
5	木		○	
6	金		○	
7	土			○
8	日			×
9	月		○	
10	火		○	
11	水		×	
12	木	南九州大会移動日	○	
13	金	南九州大会	○	
14	土	南九州大会		○
15	日	南九州大会		×
16	月	南九州大会	○	
17	火		○	
18	水		×	
19	木		○	
20	金		○	
21	土			×
22	日			×
23	月		○	
24	火	期末考査	×	
25	水	期末考査	×	
26	木	期末考査	×	
27	金	期末考査	○	
28	土			○
29	日			×
30	月		○	
休養日合計			6	5
活動日合計			15	4

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

8 月				
日	曜	行事・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		○	
9	土			○
10	日			×
11	月	山の日	×	
12	火		×	
13	水		×	
14	木		×	
15	金		×	
16	土			○
17	日			○
18	月		○	
19	火		×	
20	水		○	
21	木		○	
22	金		○	
23	土			○
24	日			×
25	月	始業の日、課題考査	○	
26	火	課題考査	○	
27	水		×	
28	木		○	
29	金		○	
30	土			○
31	日			×
休養日合計			8	4
活動日合計			13	6

9 月				
日	曜	行事・活動予定等	平日	休日
1	月		○	
2	火		○	
3	水		×	
4	木		○	
5	金		○	
6	土	体育大会	×	
7	日			×
8	月	代休日、体育大会予備日		○
9	火	代休予備日	○	
10	水		×	
11	木		○	
12	金	新入大会	○	
13	土	新入大会		○
14	日	新入大会		○
15	月	敬老の日		×
16	火		×	
17	水		×	
18	木		○	
19	金		○	
20	土			○
21	日			×
22	月		○	
23	火	秋分の日		○
24	水		○	
25	木		×	
26	金		○	
27	土			○
28	日			×
29	月		○	
30	火		○	
休養日合計			6	4
活動日合計			14	6

活動日：○ 休養日：×

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

11 月				
日	曜	行事・活動予定等	平日	休日
1	土			○
2	日			○
3	月	文化の日		×
4	火		○	
5	水	実力テスト（1・2年）	○	
6	木		×	
7	金		○	
8	土			○
9	日			×
10	月		○	
11	火		○	
12	水		×	
13	木		○	
14	金		○	
15	土		○	
16	日			×
17	月		○	
18	火		○	
19	水		○	
20	木		×	
21	金		○	
22	土			×
23	日	勤労感謝の日		×
24	月	振替休日		×
25	火	期末考査	×	
26	水	期末考査	×	
27	木	期末考査	×	
28	金	期末考査	○	
29	土			○
30	日			×
休養日合計			6	7
活動日合計			13	4

12 月				
日	曜	行事・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	修学旅行	○	
10	水	修学旅行	×	
11	木	修学旅行	×	
12	金	修学旅行	○	
13	土			○
14	日			×
15	月		○	
16	火		○	
17	水		×	
18	木		○	
19	金		○	
20	土			○
21	日			×
22	月	終業の日	○	
23	火		○	
24	水		×	
25	木		○	
26	金		○	
27	土			○
28	日			○
29	月		×	
30	火		×	
31	水		×	
休養日合計			8	3
活動日合計			15	5
年間平日活動日			159	

1 月				
日	曜	行事・活動予定等	平日	休日
1	木	元旦	×	
2	金		×	
3	土			×
4	日			×
5	月		○	
6	火		○	
7	水		○	
8	木	始業の日、課題考査	×	
9	金	課題考査	○	
10	土			○
11	日			○
12	月	成人の日		×
13	火		○	
14	水		○	
15	木		×	
16	金		○	
17	土			○
18	日			×
19	月		○	
20	火		○	
21	水		×	
22	木		○	
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			15	5
年間休日活動日			58	

2 月				
日	曜	行事・活動予定等	平日	休日
1	日			×
2	月		○	
3	火		○	
4	水		×	
5	木		○	
6	金		○	
7	土	県高校新人駅伝		○
8	日	県高校新人駅伝		○
9	月		○	
10	火		○	
11	水	建国記念日		○
12	木		×	
13	金		×	
14	土			×
15	日			×
16	月		×	
17	火	学年末考査	×	
18	水	学年末考査	×	
19	木	学年末考査	×	
20	金	学年末考査	○	
21	土			○
22	日			○
23	月	天皇誕生日		×
24	火		○	
25	水		×	
26	木		○	
27	金	振替休日		○
28	土	卒業式準備	○	
休養日合計			8	4
活動日合計			10	6
年間平日休養日			74	

3 月				
日	曜	行事・活動予定等	平日	休日
1	日	卒業式	○	
2	月		○	
3	火		○	
4	水		×	
5	木		○	
6	金		○	
7	土			○
8	日			×
9	月	振替休日		×
10	火		○	
11	水		○	
12	木		×	
13	金		○	
14	土			○
15	日			×
16	月		○	
17	火		○	
18	水		×	
19	木	終業の日	○	
20	金	春分の日		○
21	土			○
22	日			×
23	月		○	
24	火		○	
25	水		×	
26	木	入学予定者登校日	○	
27	金	離任式	○	
28	土			○
29	日			×
30	月		○	
31	火		○	
休養日合計			4	5
活動日合計			17	5
年間休日休養日			52	