

活動日：○ 休養日：×

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	実力考查・課題考查	×
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

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

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	中間考查	○
15	木	中間考查	×
16	金	中間考查	○
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	期末考查	×
25	水	期末考查	×
26	木	期末考查	×
27	金	期末考查	○
28	土		○
29	日		×
30	月		○
31	火		○
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、課題考查	○
26	火	課題考查	○
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	新人大会	○
13	土	新人大会	○
14	日	新人大会	○
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：×

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

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

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