

2026 年度 (1 学期)

部活動年間計画／実績表

陸上競技 部

山形県立酒田高等学校

4 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	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			◎			大会
12	日			■			
13	月		○				
14	火		○				
15	水		■				
16	木		○				
17	金		○				
18	土			○			
19	日			■			
20	月		○				
21	火		○				
22	水		■				
23	木		○				
24	金		○				
25	土			◎			
26	日			■			
27	月		○				
28	火		○				
29	水		■				
30	木		○				
4月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
		○ 2～3h	17	2	0	0	
		◎ 終日	0	2	0	0	
		■ 休養日	5	3	0	0	

5 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	平日	休日	
1	金		○				
2	土			○			
3	日			◎			大会
4	月			■			
5	火			○			
6	水			○			休日
7	木		○				
8	金		○				
9	土			◎			授業日
10	日			◎			
11	月			■			休日
12	火		○				
13	水		■				
14	木		○				
15	金		○				
16	土			○			
17	日			■			
18	月		○				中間テスト
19	火			◎			県総体
20	水			◎			
21	木			◎			
22	金			◎			
23	土			◎			
24	日			■			
25	月		○				
26	火		○				
27	水		■				
28	木		○				
29	金		○				
30	土			○			
31	日			■			
5月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
		○ 2～3h	11	5	0	0	
		◎ 終日	0	8	0	0	
		■ 休養日	2	5	0	0	

6 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	平日	休日	
1	月		○				
2	火		○				
3	水		■				
4	木		○				
5	金		○				
6	土			◎			大会
7	日			■			
8	月			○			休日
9	火		○				
10	水		■				
11	木		○				
12	金		○				
13	土			○			
14	日			■			
15	月		○				
16	火		○				
17	水		■				
18	木		○				
19	金		○				
20	土			◎			大会
21	日			■			
22	月		■				
23	火		■				
24	水		■				
25	木		■				期末テスト
26	金		■				
27	土			■			
28	日			■			
29	月		■				
30	火		○				
6月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
		○ 2～3h	12	2	0	0	
		◎ 終日	0	2	0	0	
		■ 休養日	9	5	0	0	

7 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	平日	休日	
1	水		■				
2	木		○				
3	金		○				
4	土			■			進研模試
5	日			■			
6	月		○				
7	火		○				
8	水		■				
9	木		○				
10	金		○				
11	土			○			
12	日			■			
13	月		○				
14	火		○				
15	水		■				
16	木		○				
17	金		○				
18	土			■			授業日
19	日			■			
20	月			○			休日
21	火			○			休日
22	水		■				
23	木		○				
24	金		○				
25	土			○			
26	日			■			
27	月		○				
28	火		○				
29	水		■				
30	木		○				
31	金		○				
7月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
		○ 2～3h	16	4	0	0	
		◎ 終日	0	0	0	0	
		■ 休養日	5	6	0	0	

1学期		計画		実績		
		平日	休日	平日	休日	
○ 2～3h		56	13	0	0	
◎ 終日		0	12	0	0	
■ 休養日		21	19	0	0	

2026 年度 (2 学期)

部活動年間計画／実績表

陸上競技 部

山形県立酒田高等学校

8 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	平日	休日	
1	土		○				
2	日			■			
3	月		○				
4	火		○				
5	水		■				
6	木		○				
7	金		○				
8	土			○			
9	日			■			
10	月			■			
11	火			■			休日
12	水			■			
13	木			■			
14	金			■			
15	土			■			
16	日			■			
17	月		○				
18	火		○				
19	水		■				
20	木		○				
21	金		○				
22	土			◎			大会
23	日			■			
24	月		○				
25	火		○				
26	水		■				
27	木		○				
28	金		○				
29	土			○			
30	日			■			
31	月		○				
8月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
○	2～3h	14	2	0	0	0	
◎	終日	0	1	0	0	0	
■	休養日	3	11	0	0	0	

9 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	平日	休日	
1	火						
2	水						
3	木		◎				県新人大会
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			○			休日
22	火			■			休日
23	水			■			休日
24	木		■				
25	金		■				
26	土			■			
27	日			■			
28	月		■				
29	火		■				
30	水		■				中間テスト
9月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
○	2～3h	7	3	0	0	0	
◎	終日	2	2	0	0	0	
■	休養日	8	6	0	0	0	

10 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	平日	休日	
1	木		■				
2	金		○				
3	土			○			
4	日			◎			大会
5	月		○				
6	火		○				
7	水		■				
8	木		○				
9	金		○				
10	土			○			
11	日			◎			大会
12	月		■				休日
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			◎			大会
26	月		■				
27	火		○				
28	水		■				
29	木		○				
30	金		○				
31	土			○			
10月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
○	2～3h	15	5	0	0	0	
◎	終日	0	3	0	0	0	
■	休養日	7	1	0	0	0	

11 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	平日	休日	
1	日			■			
2	月		○				
3	火			◎			休日
4	水		■				
5	木		○				
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		■				
19	木		■				
20	金		■				
21	土			■			
22	日			■			
23	月						休日
24	火		■				
25	水		■				
26	木		■				期末テスト
27	金		■				
28	土			■			
29	日			■			
30	月		■				
11月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
○	2～3h	9	2	0	0	0	
◎	終日	0	1	0	0	0	
■	休養日	10	7	0	0	0	

2学期		計画		実績		
		平日	休日	平日	休日	
○	2～3h	45	12	0	0	
◎	終日	2	7	0	0	
■	休養日	28	25	0	0	

2026 年度 (3 学期)

部活動年間計画／実績表

陸上競技 部

山形県立酒田東高等学校

12 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	平日	休日	
1	火		○				
2	水		■				
3	木		○				
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		○				
22	火		○				
23	水		■				
24	木		○				
25	金		○				
26	土			○			
27	日			■			
28	月		■				
29	火			■			休日
30	水			■			休日
31	木			■			休日
12月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
○	2～3h		15	4	0	0	
◎	終日		0	0	0	0	
■	休養日		5	7	0	0	

1 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	平日	休日	
1	金			■			休日
2	土			■			休日
3	日			■			
4	月		■				
5	火		■				課題テスト
6	水		■				
7	木		○				
8	金		○				
9	土			○			
10	日			■			
11	月			■			休日
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		○				
26	火		○				
27	水		■				
28	木		○				
29	金		○				
30	土			○			
31	日			■			
1月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
○	2～3h		13	4	0	0	
◎	終日		0	0	0	0	
■	休養日		6	8	0	0	

2 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	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		■				休日
12	金		■				
13	土		■				
14	日		■				
15	月		■				
16	火		■				
17	水		■				期末テスト
18	木		■				
19	金		■				
20	土		■				
21	日		■				
22	月		■				
23	火			○			休日
24	水		■				
25	木		○				
26	金			○			休日
27	土			○			
28	日		■				授業日
29	/						
	/						
	/						
2月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
○	2～3h		7	4	0	0	
◎	終日		0	0	0	0	
■	休養日		16	1	0	0	

3 月		強化	計画		実績		特記事項
			平日	休日	平日	休日	
1	月		■				授業日
2	火			○			休日
3	水		■				
4	木		○				
5	金		○				
6	土		■				授業日
7	日		■				授業日
8	月		■				休日
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			■			休日
23	火		○				
24	水		■				
25	木		○				
26	金		○				
27	土			○			
28	日			■			
29	月		○				
30	火		○				
31	水		■				
3月			計画		実績		
			平日	休日	平日	休日	
○	2～3h		9	3	0	0	
◎	終日		0	0	0	0	
■	休養日		16	3	0	0	

3学期		計画		実績		
		平日	休日	平日	休日	
○	2～3h	44	15	0	0	
◎	終日	0	0	0	0	
■	休養日	43	19	0	0	