

2025 年度 (1 学期)

部活動年間計画／実績表

陸上競技 部

山形県立酒田東高等学校

4 月	強化	計画		実績		特記事項
		平日	休日	平日	休日	
1	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	○				
30	水	■				
4月		計画		実績		
		平日	休日	平日	休日	
○ 2～3h		16	3	0	0	
◎ 終日		0	1	0	0	
■ 休養日		6	4	0	0	

5 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		○			
5	月		○			
6	火		■			休日
7	水	○				
8	木	○				
9	金	○				
10	土	◎				授業日
11	日		◎			
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		◎			
26	月	◎				
27	火	◎				
28	水	◎				
29	木	◎				
30	金	■				
31	土		○			
5月		計画		実績		
		平日	休日	平日	休日	
○ 2～3h		11	5	0	0	
◎ 終日		5	3	0	0	
■ 休養日		4	3	0	0	

6 月	強化	計画		実績		特記事項
		平日	休日	平日	休日	
1	日		■			
2	月		○			休日
3	火	○				
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	■				
24	火	■				
25	水	■				
26	木	■				
27	金	■				
28	土		■			
29	日		■			
30	月	■				
6月		計画		実績		
		平日	休日	平日	休日	
○ 2～3h		11	2	0	0	
◎ 終日		0	2	0	0	
■ 休養日		9	6	0	0	

7 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	■				授業日
20	日		■			
21	月		○			休日
22	火		○			休日
23	水	■				
24	木	○				
25	金	○				
26	土		○			
27	日		■			
28	月	○				
29	火	○				
30	水	■				
31	木	○				
7月		計画		実績		
		平日	休日	平日	休日	
○ 2～3h		15	4	0	0	
◎ 終日		0	1	0	0	
■ 休養日		7	4	0	0	

1学期		計画		実績	
		平日	休日	平日	休日
○ 2～3h		53	14	0	0
◎ 終日		5	7	0	0
■ 休養日		26	17	0	0

2025 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 東 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 金		○				
2 土			○			
3 日			■			
4 月		○				
5 火		○				
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			■			
8月		計 画		実 績		
		平日	休日	平日	休日	
○ 2～3h		13	3	0	0	
◎ 終日		0	1	0	0	
■ 休養日		7	7	0	0	

9 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		○				
12 金		○				
13 土		○				
14 日			■			
15 月			■			休日
16 火		○				
17 水		■				
18 木		○				
19 金		○				
20 土			○			
21 日			■			
22 月		■				
23 火		■				
24 水		■				
25 木		■				
26 金		■				
27 土			■			
28 日			■			
29 月		■				
30 火		■				
9月		計 画		実 績		
		平日	休日	平日	休日	
○ 2～3h		9	1	0	0	
◎ 終日		2	2	0	0	
■ 休養日		11	5	0	0	

10 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			○			
12 日			◎			
13 月			■			休日
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		○				
31 金		○				
10月		計 画		実 績		
		平日	休日	平日	休日	
○ 2～3h		16	4	0	0	
◎ 終日		0	2	0	0	
■ 休養日		6	3	0	0	

11 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			■			休日
4 火		○				
5 水		■				
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			■			
24 月			■			休日
25 火		■				
26 水		■				
27 木		■				
28 金		■				
29 土			■			
30 日			■			
11月		計 画		実 績		
		平日	休日	平日	休日	
○ 2～3h		9	0	0	0	
◎ 終日		0	1	0	0	
■ 休養日		9	11	0	0	

2学期		計 画		実 績	
		平日	休日	平日	休日
○ 2～3h		47	8	0	0
◎ 終日		2	6	0	0
■ 休養日		33	26	0	0

2025 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	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		○				
26	金		○				
27	土			■			
28	日			■			
29	月			■			休日
30	火			■			休日
31	水			■			休日
12月			計 画		実 績		
			平 日	休 日	平 日	休 日	
○	2～3h	14	3		0	0	
◎	終日	0	0		0	0	
■	休養日	6	8		0	0	

1 月		強 化	計 画		実 績		特記事項
			平 日	休 日	平 日	休 日	
1	木			■			休日
2	金			■			休日
3	土			■			
4	日			■			
5	月			■			
6	火			■			
7	水			■			
8	木		○				
9	金		○				
10	土			○			
11	日			■			
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			■			
26	月		○				
27	火		○				
28	水		■				
29	木		○				
30	金		○				
31	土			○			
1月			計 画		実 績		
			平 日	休 日	平 日	休 日	
○	2～3h	12	5		0	0	
◎	終日	0	0		0	0	
■	休養日	4	10		0	0	

2 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		○				
4	水		■				
5	木		○				
6	金		○				
7	土			■			
8	日			■			
9	月		■				
10	火		■				
11	水			■			休日
12	木		■				
13	金		■				
14	土			■			
15	日			■			
16	月		■				
17	火		■				
18	水			■			休日
19	木		■				
20	金		■				
21	土			○			
22	日			■			休日
23	月			■			休日
24	火		○				
25	水		■				
26	木		○				
27	金		○				
28	土			■			
29	/						
	/						
	/						
2月			計 画		実 績		
			平 日	休 日	平 日	休 日	
○	2～3h	7	1		0	0	
◎	終日	0	0		0	0	
■	休養日	10	10		0	0	

3 月		強 化	計 画		実 績		特記事項
			平 日	休 日	平 日	休 日	
1	日		■				授業日
2	月		○				休日
3	火		○				
4	水		■				
5	木		○				
6	金		■				
7	土		■				授業日
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			○			休日
21	土			○			
22	日			■			
23	月		○				
24	火		○				
25	水		■				
26	木		○				
27	金		○				
28	土			○			
29	日			■			
30	月		○				
31	火		○				
3月			計 画		実 績		
			平 日	休 日	平 日	休 日	
○	2～3h	11	3		0	0	
◎	終日	0	0		0	0	
■	休養日	12	5		0	0	

3学期		計 画		実 績		
		平 日	休 日	平 日	休 日	
○	2～3h	44	12	0	0	
◎	終日	0	0	0	0	
■	休養日	32	33	0	0	