2025 年度　部活動　活動日・休養日設定確認表

陸上部 ①

実施区分 ➡ 休日・祝日に活動する → 1 ／ 休日・祝日に休養する → 2 ／ 平日に活動する → 3 ／ 平日に休養する → 4

年間 休日・祝日の合計 161 日 ／ 「1」の計 51 日 ／ 「2」の計 110 日 ／ 平日の計 203 日 ／ 「3」の計 166 日 ／ 「4」の計 37 日 ／ 「2・4」の計 147 日

4 月

休日・祝日合計 15 日 ／ 「1」の計 6 日 ／ 「2」の計 9 日 ／ 平日合計 15 日 ／ 「3」の計 15 日 ／ 「4」の計 0 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
実施区分	2	1	1	1	2	2	1	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	←
休養	○				○	○		○					○							○						○	○		○		←
備考	休養				休養	休養	春休み終了						休養							休養						休養	休養		昭和の日		←

5 月

休日・祝日合計 9 日 ／ 「1」の計 2 日 ／ 「2」の計 7 日 ／ 平日合計 22 日 ／ 「3」の計 18 日 ／ 「4」の計 4 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施区分	3	3	2	2	1	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2
休養			○	○			○			○	○								○					○	○				○	○	○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	休養			休養	休養								休養					休養	休養				休養	休養	休養

6 月

休日・祝日合計 9 日 ／ 「1」の計 2 日 ／ 「2」の計 7 日 ／ 平日合計 21 日 ／ 「3」の計 14 日 ／ 「4」の計 7 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
実施区分	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○						○	○								○
備考	休養	休養	休養	休養	中間考査	中間考査	休養	休養	中間考査	中間考査				休養	休養						休養	休養								休養

陸上部 ②

7 月

休日・祝日合計 16 日 ／ 「1」の計 13 日 ／ 「2」の計 3 日 ／ 平日合計 15 日 ／ 「3」の計 14 日 ／ 「4」の計 1 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
実施区分	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1
休養						○								○							○						○				
備考						休養								休養							海の日		夏休み開始				休養				

8 月

休日・祝日合計 24 日 ／ 「1」の計 10 日 ／ 「2」の計 14 日 ／ 平日合計 7 日 ／ 「3」の計 7 日 ／ 「4」の計 0 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
実施区分	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2
休養		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○						○	○
備考		休養							休養	休養	山の日	閉庁日	閉庁日	休養	休養	休養	休養				夏休み終了		休養	休養						休養	休養

9 月

休日・祝日合計 10 日 ／ 「1」の計 3 日 ／ 「2」の計 7 日 ／ 平日合計 20 日 ／ 「3」の計 13 日 ／ 「4」の計 7 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
実施区分	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	2	2	3	3
休養							○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		
備考							休養								休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	前期末考査	休養	前期末考査	前期末考査	前期末考査	休養	休養		

陸上部 ③

10月 休日・祝日合計 9日 「1」の計 1日 「2」の計 8日 平日合計 22日 「3」の計 22日 「4」の計 0日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
実施区分	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
休養					○						○	○	○					○	○						○	○					
備考					休養						休養	休養	スポーツの日					休養	休養						休養	休養					

11月 休日・祝日合計 12日 「1」の計 4日 「2」の計 8日 平日合計 18日 「3」の計 9日 「4」の計 9日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
実施区分	1	1	1	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	1
休養				○				○	○						○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考				休養				休養	休養						休養	休養		休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	後期中間考査	後期中間考査	後期中間考査	後期中間考査	休養	

12月 休日・祝日合計 13日 「1」の計 3日 「2」の計 10日 平日合計 18日 「3」の計 17日 「4」の計 1日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
実施区分	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2
休養	○					○	○						○	○							○						○	○	○	○	○
備考	休養					休養	休養						休養	休養							休養				冬休み開始		休養	休養	閉庁日	閉庁日	閉庁日

2024

陸上部 ④

1月 休日・祝日合計 13日 「1」の計 3日 「2」の計 10日 平日合計 18日 「3」の計 17日 「4」の計 1日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施区分	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	2
休養	○	○	○	○						○	○	○						○						○		○					○
備考	元旦	閉庁日	休養	休養		冬休み終了				休養	休養	成人の日						休養						休養		休養					休養

2月 休日・祝日合計 10日 「1」の計 0日 「2」の計 10日 平日合計 18日 「3」の計 11日 「4」の計 7日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施区分	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	2
休養	○						○	○			○			○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
備考	休養						休養	休養			建国記念日			休養	休養		休養	休養	休養	休養	休養	休養	天皇誕生日	学年末考査	学年末考査	学年末考査	学年末考査	休養

3月 休日・祝日合計 21日 「1」の計 4日 「2」の計 17日 平日合計 9日 「3」の計 9日 「4」の計 0日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
実施区分	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	2	2	1	1
休養	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○					○	○	○						○	○		
備考	卒業式			休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養		休養	休養	休養					春分の日	休養	休養			春休み開始			休養	休養		