

2023 年度

年間指導計画表(青森北高等学校柔道部)

※原則週1以上の休養日の確保しながら、年間を通し平均して週2日以上程度の休養日を設けましょう。
 実施状況 1: 週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2: 休養日(振替休業日での休養日) 3: 平日活動日 4: 平日休養日

年間 週休日・祝日合計	121 日	「1」の計	60 日	「2」の計	61 日	平日の計	245 日	「3」の計	201 日	「4」の計	44 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 21 日							「3」の計 21 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	
実施状況	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3
休養	○							○							○								○						○			
備考	3年模試		2進路講演会		生徒立会演説会				スポーツの日			薬物乱用防止教室	高総文	3年模試	高総文		校内披露	実技発表会	スポーツ科学実技発表会				①②大学体験講座		後期生徒総会	3年模試	①②③模試	②模試				

11 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 6 日					「2」の計 4 日				平日合計 20 日							「3」の計 12 日			「4」の計 8 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	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	
実施状況	3	3	1	1	1	4	4	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3
休養						○	○							○	○	○	○	○	○	○	○						○				
備考			文化の日	3年土曜講習①							3年土曜講習②			考查前部禁				3年全統センブレ	3年全統センブレ	学期末考查	学期末考查	学期末考查	勤労感謝の日	修学旅行結団式		2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行	

12 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 4 日					「2」の計 6 日					平日合計 21 日							「3」の計 20 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	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		
実施状況	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	4	2	2	
休養			○							○							○										○				○	○	○
備考	2年代休日							ラグビー社行式	3年土曜講習③			競技大会	競技大会	(競技大会予備日)	(競技大会予備日)	3年土曜講習④				二学期終業式	123年冬期講習	123年冬期講習	3年土曜講習⑤		123年冬期講習	123年冬期講習	123年冬期講習	3年冬期講習	年末年始の休日				

2023年度

年間指導計画表(青森北高等学校柔道部)

※原則週1日以上 of 休養日の確保しながら、年間を通し平均して週2日以上程度の休養日を設けましょう。
 実施状況 1: 週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2: 休養日(振替休業日での休養日) 3: 平日活動日 4: 平日休養日

年間 週休日・祝日合計	121 日	「1」の計	60 日	「2」の計	61 日	平日の計	245 日	「3」の計	201 日	「4」の計	44 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月	週休日・祝日合計 13 日							「1」の計 6 日							「2」の計 7 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											
実施状況	2	2	2	2	3	1	1	1	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3										
休養	○	○	○	○								○			○																											
備考	元旦			3年冬期講習	3年冬期講習	3年土曜講習⑥		成人の日		123年冬期講習	123年冬期講習	確認テスト② 始業式	大学共通テスト	大学共通テスト	大学共通テスト	共通テスト自己採点	避難訓練③			3年進路検討会	12年模試	12年模試																				

2 月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 4 日							「2」の計 5 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													
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													
実施状況	3	3	1	2	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3												
休養				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○											○																
備考		卒業認定会議	2年進研M	2年進研M		学校評議員会	考査前部禁開始					建国記念の日	学年末考査	学年末考査	学年末考査	学年末考査																		卒業式準備	卒業式予行							

3 月	週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 6 日							「2」の計 5 日							平日合計 20 日							3」の計 16 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	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											
実施状況	4	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2								
休養	○		○	○	○	○					○							○																			○					
備考	卒業式			学力検査会場設置	学力検査	学力検査採点日										合格者発表																					合格者説明会	修了式・離任式	12年春期講習	12年春期講習		