

2023 年度

年間指導計画表(青森北高等学校ソフトテニス部)

※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	117 日	「1」の計	73 日	「2」の計	44 日	平日の計	248 日	「3」の計	159 日	「4」の計	89 日	「2・4」の計	133 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 7 日					「2」の計 3 日			平日合計 20 日					「3」の計 14 日			「4」の計 6 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
実施状況	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	3	4	4	3	3	1	1
休養日		○		○			○		○				○			○					○				○	○				
備考	学年始休業	学年始休業	学年始休業	学年始休業	学年始休業	学年始休業	新任式・入学式			始業式				部活動組織会			桜マラソン	あおもり自転車点検委員会			前期生徒総会				開校記念日					昭和の日

5 月		週休日・祝日合計 11 日						「1」の計 8 日					「2」の計 3 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	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	4	3	1	2	1	1	1	3	4	3	3	3	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	4	3	3	
休養日	○			○					○					○	○	○	○					○				○				○		
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日				避難訓練		情報モラル教室						一学期中間考査	一学期中間考査		遠足												

6 月		週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 4 日					「2」の計 5 日			平日合計 21 日					「3」の計 13 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	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
実施状況	3	3	1	1	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3
休養日						○					○				○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	壮行式	高総体	高総体	高総体	特編授業	振替休日			賞状伝達式	3年模試①	3年模試①			性教育講座①													一学期末考査	一学期末考査	一学期末考査	一学期末考査

2023 年度

年間指導計画表(青森北高等学校ソフトテニス部)

※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	117 日	「1」の計	73 日	「2」の計	44 日	平日の計	248 日	「3」の計	159 日	「4」の計	89 日	「2・4」の計	133 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 4 日					「2」の計 5 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	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	月
実施状況	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3
休養		○			○				○			○					○			○			○			○				○	
備考					野球部壮行式			3年模試②	3年模試②	北高祭準備	北高祭準備	北高祭準備	物品移動 大清掃	北高祭前日祭	北高祭		海の日	北高祭復元		賞状伝達式 IH社行 式終業式	振替休日			夏123年 期講習	夏3年 期講習	夏123年 期講習	夏123年 期講習	夏123年 期講習		3年夏期講習	

8 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 15 日			「4」の計 6 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
実施状況	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	1	1	4	3	3	3	4	1	2	3	3	4	3
休養		○				○			○		○	○	○	○				○			○				○		○			○	
備考	3年夏期講習	3年夏期講習	3年夏期講習	3年夏期講習	3年模試	3年模試					閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	3年夏期講習	3年夏期講習	夏123年 期講習	夏123年 期講習			確認 始業式 テスト			キャン③スポ 実習	キャン③スポ 実習						避難訓練②

9 月		週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 21 日						「3」の計 13 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	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	
実施状況	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	
休養			○			○				○			○				○			○	○	○	○	○	○	○	○				
備考						運動会	思春期ピア教室						(運動会予備日)			3年模試	3年模試	敬老の日		考查前部禁			秋分の日			2学期中間考査	2学期中間考査	2学期中間考査		3年模試	

2023年度

年間指導計画表(青森北高等学校ソフトテニス部)

※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	117 日	「1」の計	73 日	「2」の計	44 日	平日の計	248 日	「3」の計	159 日	「4」の計	89 日	「2・4」の計	133 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 17 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	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	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	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	高総文		校内披露	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 8 日							「1」の計 6 日							「2」の計 2 日							平日合計 22 日							「3」の計 11 日							「4」の計 11 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	4	3	1	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	1	2	3	3	4	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 8 日							「2」の計 2 日							平日合計 21 日							「3」の計 10 日							「4」の計 11 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	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	4	4	4	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(青森北高等学校ソフトテニス部)

※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	117 日	「1」の計	73 日	「2」の計	44 日	平日の計	248 日	「3」の計	159 日	「4」の計	89 日	「2・4」の計	133 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月	週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 8 日							「2」の計 4 日							平日合計 19 日						3」の計 13 日						4」の計 6 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	3	3	1	1	2	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	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 6 日							「2」の計 3 日							平日合計 20 日						3」の計 9 日						4」の計 11 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	4	3	1	1	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	4	3	3	4	1	1	2	3	3	4	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							天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行									

3 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 9 日							「2」の計 1 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	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	1	4	4	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	3	1	3	3	2	1	3	3	3	4	3	1	1								
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						春分の日					合格者説明会	修了式・離任式	12年春期講習	12年春期講習										