

2023年度

年間指導計画表(青森北高等学校卓球部)

※原則週1日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	9 日	「2」の計	112 日	平日の計	245 日	「3」の計	177 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	180 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 1 日							「2」の計 8 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	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	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2												
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	委員会組織会 自転車点検				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 3 日							「2」の計 8 日							平日合計 20 日							「3」の計 11 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	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	4	2	2	2	1	1	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	3	4	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3											
休養	○	○	○	○	○				○		○	○	○	○	○	○	○		○		○							○	○													
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	県春季(五所川原市)	県春季(五所川原市)	県春季(五所川原市)	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	高総体地区予選																					

6 月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 2 日							「2」の計 6 日							平日合計 22 日							「3」の計 13 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	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	4	1	1	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3												
休養		○				○				○	○						○	○				○	○	○	○	○	○	○	○													
備考	壮行式	高総体	高総体(むつ市)	高総体(むつ市)	高総体(むつ市)	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(青森北高等学校卓球部)

※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	9 日	「2」の計	112 日	平日の計	245 日	「3」の計	177 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	180 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 0 日							「2」の計 10 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	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	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	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	北高祭前日祭	北高祭		海の日	北高祭復元				振替休日			夏123年講習	夏3年講習	夏123年講習	夏123年講習	夏123年講習		3年夏期講習											

8 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 0 日							「2」の計 10 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	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	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	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					閉庁の日	閉庁の日	閉庁の日	閉庁の日	3年夏期講習	3年夏期講習	夏123年講習	夏123年講習				確認テスト	始業式		キャンプ実習	キャンプ実習					避難訓練②											

9 月	週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 1 日							「2」の計 10 日							平日合計 19 日							「3」の計 12 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	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	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	1	4	4	4	3	3	2											
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	地区新人戦		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(青森北高等学校卓球部)

※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	9 日	「2」の計	112 日	平日の計	245 日	「3」の計	177 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	180 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 0 日							「2」の計 10 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	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	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	スポーツ科学実技発表会																							

11 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 2 日							「2」の計 8 日							平日合計 20 日							「3」の計 11 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	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	2	1	1	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	2	3	3	3	3												
休養			○				○				○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																
備考			文化の日	県新人(青森市)3年土曜講習①	県新人(青森市)3年土曜講習①	県新人(青森市)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	学期末考查	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 0 日							「2」の計 10 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	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	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	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(青森北高等学校卓球部)

※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	9 日	「2」の計	112 日	平日の計	245 日	「3」の計	177 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	180 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 0 日							「2」の計 9 日							平日合計 22 日							3」の計 17 日					4」の計 5 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	4	4	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	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	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 10 日							「1」の計 0 日							「2」の計 10 日							平日合計 19 日							3」の計 11 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									
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	2	2	3	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4								
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	振替休日	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 13 日							「1」の計 0 日							「2」の計 13 日							平日合計 18 日							3」の計 13 日					4」の計 5 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	2	2	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	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				(再募集準備?)	(再募集?)	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								