

2019年度

青森北高校部活動年間指導計画表(水泳部)

本校運動部活動に係る活動方針に則り、作成しましょう。

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 の番号を実施状況に入れましょう。

年間 週休日・祝日合計	111 日	「1」の計	84 日	「2」の計	27 日	平日の計	255 日	「3」の計	156 日	「4」の計	99 日	「2・4」の計	126 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 6 日					「2」の計 3 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	
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	4	3	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	
休養	○						○	○	○				○		○						○	○			○						
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	振替	始業式				P T A 総会						顧問会議					前期生徒総会	開校記念日				昭和の日	祝日法による休日	

5 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	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	1	2	1	1	1	2	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3		
休養		○				○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○								○					
備考	即位の日	祝日法による休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		審査前部活動禁止	審査前部活動禁止	審査前部活動禁止	東北ジュニア選手権	東北ジュニア選手権	審査前部活動禁止	1学期中間考査	1学期中間考査	1学期中間考査	遠足													応援練習	応援練習	壮行式	高総体

6 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 8 日					「2」の計 0 日					平日合計 22 日					「3」の計 14 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	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	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	3	3		
休養			○							○							○							○	○	○	○	○				
備考	高総体	高総体	高総体	振替休日			賞状伝達式	3年進研M	3年進研M					職員会議		G T E C 2年				審査前部活動禁止	審査前部活動禁止	文化講演会	県高校選手権	県高校選手権	審査前部活動禁止	1学期末考査	1学期末考査	1学期末考査	1学期末考査		3年進研K	

2019年度

青森北高校部活動年間指導計画表(水泳部)

本校運動部活動に係る活動方針に則り、作成しました。

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 の番号を実施状況に入れましょう。

年間 週休日・祝日合計	111 日	「1」の計	84 日	「2」の計	27 日	平日の計	255 日	「3」の計	156 日	「4」の計	99 日	「2・4」の計	126 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 8 日						「1」の計 6 日						「2」の計 2 日			平日合計 23 日						「3」の計 19 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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3
休養							○								○					○	○						○	○			
備考			生徒会立会演説会	3年ベネ駿模試	3年ベネ駿模試	県スプリント大会						3年土曜講習		体育の日				東北高校新人	東北高校新人			即位礼正殿の儀		後期生徒総会	高総文開会式	高総文	高総文				

11 月	週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 6 日						「2」の計 3 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	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	
休養				○							○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○
備考		123年模試	2年全統センブレ	振替休日	芸術教室				JOCカップ県予選	JOCカップ県予選			職員会議			3年土曜講習			2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行	3年全統センブレ	3年全統センブレ	2年代休		審査前部活禁止	審査前部活禁止	審査前部活禁止	審査前部活禁止	

12 月	週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 6 日						「2」の計 3 日			平日合計 22 日						「3」の計 9 日			「4」の計 13 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	2	4	4	4	4	4	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	3	4	3	2	2	4	4
休養	○	○	○	○	○	○			○			○				○							○	○		○		○	○	○	○
備考	審査前部活禁止	審査前部活禁止	学期末考查	学期末考查	学期末考查	学期末考查	3年土曜講習				競技大会	競技大会	ラグビー社行式	123年土曜講習							3年土曜講習		二学期終業式	123年冬期講習	123年冬期講習	123年冬期講習	3年年末講習	3年年末講習			

2019年度

青森北高校部活動年間指導計画表(水泳部)

本校運動部活動に係る活動方針に則り、作成しました。

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 の番号を実施状況に入れましょう。

年間 週休日・祝日合計 111 日	「1」の計 84 日	「2」の計 27 日	平日の計 255 日	「3」の計 156 日	「4」の計 99 日	「2・4」の計 126 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1 月	週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 7 日					「2」の計 5 日					平日合計 19 日					「3」の計 15 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	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	2	2	2	1	1	4	3	3	3	3	2	1	1	4	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	
休養	○	○	○			○					○			○				○		○							○				
備考				3年土曜講習		123年冬期講習	123年冬期講習	123年冬期講習	123年冬期講習	123年冬期講習	3年土曜講習		成人の日	始業式	職員会議			12年進研K	2年進研K												

2 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 7 日					「2」の計 4 日				平日合計 18 日					「3」の計 7 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	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	
4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	1	2	4	3	3	3	1	
休養			○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○					
備考	12年土曜講習		卒業認定会議					県室内選	県室内選	学校評議員会	建国記念の日	職員会議	考查前部活禁止	考查前部活禁止			考查前部活禁止	学年末考査	学年末考査	学年末考査	学年末考査	学年末考査	県ジュニア短水路	振替休日			卒業式準備	札行式予行		

3 月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 8 日					「2」の計 1 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	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	4	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	1	1	2	4	3	4	4	3	1	1	4	4
休養	○	○							○	○	○					○							○	○		○	○				
備考	卒業式	振替休日							学力検査会場設置	学力検査	学力検査採点日			12年成績会議						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	12年春期講習