

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校硬式野球部)

※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。

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 122 日	「1」の計 95 日	「2」の計 27 日	平日の計 243 日	「3」の計 146 日	「4」の計 97 日	「2・4」の計 124 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible]

6月		週休日・祝日合計 10 日「1」の計 8 日「2」の計 2 日															平日合計 20 日「3」の計 10 日「4」の計 10 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	3	4	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1			
休養			○							○							○		○	○	○	○	○	○	○	○							
備考	高校総体	高校総体	高校総体	振替休業																					期末考查	期末考查	期末考查	期末考查					

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校硬式野球部)

※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。

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 122 日	「1」の計 95 日	「2」の計 27 日	平日の計 243 日	「3」の計 146 日	「4」の計 97 日	「2・4」の計 124 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

7月		週休日・祝日合計 9日						「1」の計 7日					「2」の計 2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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	4	1	1	2	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3				
休養	○							○						○			○				○		○						○						
備考													文化祭	文化祭	海の日	振替休日	振替休日					終業式													

8月		週休日・祝日合計 10日 「1」の計 9日 「2」の計 1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	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
実施状況	4	3	1	1	4	3	3	3	4	1	1	2	4	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1
休養	○				○				○			○	○						○			○				○					
備考											山の日	祝日法による休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日								始業式								

9月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 7 日 「2」の計 4 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	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
実施状況	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	1	1	4
休養		○							○							○		○	○	○	○	○	○	○					○	
備考																					秋分の日	祝日法による休日	中間考査	中間考査	中間考査		新人戦	新人戦	新人戦	

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校硬式野球部)

※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。

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	122	日	「1」の計	95	日	「2」の計	27	日	平日の計	243	日	「3」の計	146	日	「4」の計	97	日	「2・4」の計		124	日
----	----------	-----	---	-------	----	---	-------	----	---	------	-----	---	-------	-----	---	-------	----	---	---------	--	-----	---

10 月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 9 日 「2」の計 0 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	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	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	1	4	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4
休養			○				○			○					○		○				○			○				○			○
備考														スポーツの日																	

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 6 日 「4」の計 14 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	1	1	4	3	4	3	1	1	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	1
休養					○		○				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		
備考			文化の日	祝日法による休日															期末考査 2年生	期末考査 2年生	期末考査 2年生	期末考査 2年生	勤労感謝の日			期末考査 1・3年生	期末考査 1・3年生	期末考査 1・3年生	期末考査 1・3年生	

12月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 7 日 「2」の計 4 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	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	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	2	2	
休養		○			○				○			○				○			○				○					○	○	○	○	
備考																								終業式						年末年始の休日	年末年始の休日	年末年始の休日

2024年度

年間指導計画表(青森北高等学校硬式野球部)

※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。
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	122	日	「1」の計	95	日	「2」の計	27	日	平日の計	243	日	「3」の計	146	日	「4」の計	97	日	「2・4」の計		124	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	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	水
実施状況	2	2	2	1	1	3	4	3	3	3	1	1	2	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3
休養	○	○	○				○						○			○				○			○				○			○	
備考	年末年始の休日	年末年始の休日	年末年始の休日										成人の日																		

2	月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 6 日					「2」の計 4 日					平日合計 18 日					3」の計 8 日					4」の計 10 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	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	1	1	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	2	3	3	3	4			
休養				○	○	○	○	○	○	○	○	○					○			○				○				○			
備考										学年末考査	建国記念の日	学年末考査	学年末考査	学年末考査									天皇誕生日	祝日法による休日							

3	月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 10 日					「2」の計 1 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	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	4	1	1	3	4	4	4	2	1	3	3	3	4	3	1	1	4	3	3	1	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	3
休養	○				○	○	○	○					○				○							○			○				
備考	卒業式		振替休日			入学者選抜														春分の日						修了式					