

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校ボクシング部)

※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。

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	124 日	「1」の計	57 日	「2」の計	67 日	平日の計	241 日	「3」の計	119 日	「4」の計	122 日	「2・4」の計	189 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

4	月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 5 日							「2」の計 4 日							平日合計 21 日							「3」の計 12 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	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	3	4	3	3	4	1	2	4	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	3	1	1	2	4															
休養日		○			○		○	○	○			○		○		○			○		○		○						○	○															
備考								入学式	始業式																春季大会	春季大会	春季大会	春季大会	昭和の日																

5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 12 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	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							
実施状況	3	3	4	1	2	1	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	3							
休養			○		○		○			○	○	○	○	○	○		○		○		○			○		○		○										
備考				春季大会	春季大会	春季大会									中間考査	中間考査															高校総体							

6月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 4 日				「2」の計 6 日				平日合計 20 日												「3」の計 8 日				「4」の計 12 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	3	2	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	2								
休養				○			○		○		○			○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○								
備考	高校総体	高校総体	高校総体	振替休業																					期末考査	期末考査	期末考査	期末考査										

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校ボクシング部)

※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 124 日	「1」の計 57 日	「2」の計 67 日	平日の計 241 日	「3」の計 119 日	「4」の計 122 日	「2・4」の計 189 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	---------------

7月			週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 6 日							「2」の計 4 日							平日合計 21 日												「3」の計 12 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	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	4	4	1	1	1	3	2	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3	4	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 11 日										「1」の計 5 日					「2」の計 6 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	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	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	2	4	4	4	2	1	2	3	4	3	4	4	1	2	3	4	3	3	4	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 12 日							「1」の計 4 日							「2」の計 8 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	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	2	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	2	1	2	3													
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																	

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校ボクシング部)

※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	124 日	「1」の計	57 日	「2」の計	67 日	平日の計	241 日	「3」の計	119 日	「4」の計	122 日	「2・4」の計	189 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

10 月		週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 5 日							「2」の計 4 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	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	1	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3															
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 7 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	
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	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	
休養					○			○		○		○			○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考	新人戦	新人戦	新人戦	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 4 日							「2」の計 7 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	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	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	1	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(青森北高等学校ボクシング部)

※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 124 日	「1」の計 57 日	「2」の計 67 日	平日の計 241 日	「3」の計 119 日	「4」の計 122 日	「2・4」の計 189 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	---------------

1月			週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 5 日							「2」の計 7 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	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																
実施状況	2	2	2	1	2	3	4	3	3	3	1	2	1	4	3	4	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4																
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 9日							「1」の計 4日				「2」の計 5日				平日合計 19日							3」の計 6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				
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	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	1	4	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 12 日							「1」の計 5 日							「2」の計 7 日							平日合計 19 日							3」の計 9 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	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	2	4	4	4	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	1	4	1	2	3	4	3	3	4	1	2	3														
休養	○	○	○	○	○	○	○		○		○			○		○		○			○		○		○			○		○															
備考	卒業式		振替休日			入学者選抜														春分の日						修了式																			