

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校柔道部)

※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	116 日	「1」の計	62 日	「2」の計	54 日	平日の計	249 日	「3」の計	197 日	「4」の計	52 日	「2・4」の計	106 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 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 19 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													
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	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	3	1	2	1	3													
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	学年始休業	新任式・入学式	始業式		1・2年学びの基礎診断 3年到達度テスト					部活動組織会		委員会組織会		P T A 総会		振替休日	生徒総会		開校記念日				昭和の日														

5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 18日					「4」の計 3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	1	1	2	2	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3								
休養					○	○							○	○	○				○							○													
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	祝日法による休日	避難訓練					考査前部活動禁止	情報モラル教室		一学期中間考査	一学期中間考査	遠足													壮行式	高総体								

6月		週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 5 日					「2」の計 5 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	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	1	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	1											
休養			○	○					○							○			○	○	○	○	○	○	○	○	○		○												
備考	高総体	高総体	特編授業	振替休日			3 賞状伝達式 3 年模試①	3 年模試①				1 年性教育講座							考査前部活動禁止							一学期末考査	一学期末考査	一学期末考査	一学期末考査												

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校柔道部)

※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	116 日	「1」の計	62 日	「2」の計	54 日	平日の計	249 日	「3」の計	197 日	「4」の計	52 日	「2・4」の計	106 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 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	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	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	4	1	1	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	4	3			
休養						○							○	○							○								○	○				
備考					3 年模試②	1・3 年模試② 2 年模試①		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	北高祭	海の日	振替休日	振替休日	北高祭復元				賞状伝達式 IH 壮行式 1 学期終業式	夏期講習 123 年	夏期講習 1・3 年	3 年夏期講習 体験入学	夏期講習 123 年			3 年夏期講習	3 年夏期講習	3 年夏期講習			

8 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	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	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1
休養				○							○	○	○	○	○			○					○		○						
備考	3年模試③	3年模試③									山の日	祝日法による休日 開庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				3年夏期講習	3年夏期講習	3年夏期講習		確認テスト	始業式							

9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 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	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	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	
休養	○							○							○			○	○	○	○	○	○	○					○		
備考					避難訓練	3年模試④	3年模試④									敬老の日		考查前部活動禁止	生徒会立会演説会			秋分の日	祝日法による休日	2学期中間考査	2学期中間考査	2学期中間考査					

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校柔道部)

※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	116 日	「1」の計	62 日	「2」の計	54 日	平日の計	249 日	「3」の計	197 日	「4」の計	52 日	「2・4」の計	106 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 22 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	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	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3
休養						○							○							○							○				
備考	2 年進路講演会	競技大会	競技大会	競技大会予備日 高総文開会式	3 年模試⑤ 高総文	3 年模試⑤	競技大会予備日		運動会	薬物乱用防止教室	3 年模試⑥ 高総文	3 年模試⑥ 高総文	高総文	スポーツの日		運動会予備日			高総文					後期生徒総会	高総文			実技発表会校内披露		スポーツ科学科 実技発表会	

11 月		週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 5 日 「2」の計 5 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		
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	2	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1		
休養				○	○					○							○			○	○	○	○	○	○	○	○					
備考		1・2 年模試② 3 年模試⑦	3 年模試⑦ 文化の日	祝日法による休日	3 年土曜講習①			高総文	高総文	高総文			2 年 考查前部活動禁止			3 年模試⑧	3 年模試⑧		学期末 考查（2 年）	学期末 考查（2 年）	学期末 考查（2 年）	学期末 考查（2 年）	勤労感謝の日			学期末 考查（1・3 年）	2 年 修学旅行	学期末 考查（1・3 年）	2 年 修学旅行	学期末 考查（1・3 年）	2 年 修学旅行	

12 月			週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 3 日 「2」の計 6 日															平日合計 22 日 3」の計 20 日 4」の計 2 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	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4
休養	○							○							○							○						○	○	○	○
備考	2年代休日																			高総文	高総文	高総文		二学期終業式	123年冬期講習	123年冬期講習			年末年始の休日		

年度

年間指導計画表(青森北高等学校柔道部)

※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 116 日	「1」の計 62 日	「2」の計 54 日	平日の計 249 日	「3」の計 197 日	「4」の計 52 日	「2・4」の計 106 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1月		週休日・祝日合計 8日 「1」の計 5日 「2」の計 3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	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	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3
休養	○	○	○									○				○		○								○					
備考	元旦					冬期講習 123年	3年冬期講習	3年冬期講習	3年冬期講習	3年冬期講習			成人の日	3年冬期講習	3年冬期講習		確認テスト②	始業式③ 12年模試	共通テスト③ 2年模試	共通テスト 自己採点	避難訓練			3年進路検討会							合格者体験報告会

2月		週休日・祝日合計 10日 「1」の計 4日 「2」の計 6日															平日合計 18日 3)の計 11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		
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	2	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3		
休養		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○							○							
備考			卒業認定会議	審査前部活動禁止				2年模試④	2年模試④	学年末考查	建国記念の日	学年末考查	学年末考查	学年末考查									天皇誕生日	祝日法による休日			卒業式準備	卒業式予行		

3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 16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	4	1	1	3	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	
休養	○				○	○	○		○							○						○								○		
備考	卒業式		振替休日		学力検査会場設営	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						