

年間指導計画表(青森北高等学校ラグビーフットボール部)

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

[illegible][illegible]

6	月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 7 日 「2」の計 3 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	3	3	2	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								東北大会	東北大会	東北大会	東北大会	東北大会									期末考查	期末考查	期末考查	期末考查			

年間指導計画表(青森北高等学校ラグビーフットボール部)

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

7月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 10 日 「2」の計 0 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	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	4	1	1	4	1	1	3	3	1	1	4	3	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 6 日 「2」の計 4 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	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	1	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	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	花園予選	花園予選						

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		講習会	講習会	

2024年度

年間指導計画表(青森北高等学校ラグビーフットボール部)

※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	91	日	「1」の計	59	日	「2」の計	32	日	平日の計	197	日	「3」の計	115	日	「4」の計	82	日	「2・4」の計	114	日
----	----------	----	---	-------	----	---	-------	----	---	------	-----	---	-------	-----	---	-------	----	---	---------	-----	---

10	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 19 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	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	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3															
休養							○							○							○							○																		
備考														スポーツの日					花園予選	花園予選						花園予選	花園予選																			

11	月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 7 日							「2」の計 3 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	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	3	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															
休養				○							○							○		○	○	○	○	○	○	○	○																		
備考		新人戦	文化の日	祝日法による休日					新人戦	新人戦			2年部活禁止						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 4 日							「1」の計 0 日							「2」の計 4 日							平日合計 8 日							「3」の計 0 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		4			4				4			4				4			4				4			4		2	2	2	2															
休養		○			○				○			○				○			○				○			○		○	○	○	○															
備考						壮行式																	終業式						年末年始の休日	年末年始の休日	年末年始の休日															

年間指導計画表(青森北高等学校ラグビーフットボール部)

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

「2・4」の計	114	日
---------	-----	---

3月		週休日・祝日合計 2 日 「1」の計 0 日 「2」の計 2 日															平日合計 10 日 3」の計 0 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		4		4	4	4			4			4				4			2				4			4			4				
休養	○		○		○	○	○			○			○				○			○				○			○			○				
備考	卒業式		振替休日		入学者選抜会場準備	入学者選抜	入学者選抜採点日													春分の日						修了式								