

年間指導計画表(青森北高等学校サッカー部)

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

4月	週休日・祝日合計 9 日								「1」の計 8 日							「2」の計 1 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	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	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	2	1	4						
休養日				○				○			○				○			○				○			○			○		○						
備考								入学式	始業式				春季大会	春季大会						県2部リーグ	春季大会							県2部リーグ		県2部リーグ						

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 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	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	4	4	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3
休養					○	○			○	○		○	○	○	○				○								○				
備考				県2部リーグ							県2部リーグ				中間審査	中間審査		県2部リーグ							高校総体	高校総体					高校総体

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	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	4	4	4	1	2	4	4	4	4	3	1	2
休養				○				○	○				○			○			○	○	○		○	○	○	○	○			○
備考	高校総体	高校総体	高校総体	振替休業																	県2部リーグ				期末考査	期末考査	期末考査	期末考査	県2部リーグ	

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校サッカー部)

※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	129 日	「1」の計	61 日	「2」の計	68 日	平日の計	236 日	「3」の計	164 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	140 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 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 17 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	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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3			
休養				○			○				○			○		○	○				○				○			○						
備考						県2部リーグ							県2部リーグ	文化祭	海の日	振替休日	振替休日			県2部リーグ		終業式												

8 月	週休日・祝日合計 13 日															「1」の計 6 日						「2」の計 7 日						平日合計 18 日						「3」の計 15 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	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	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1														
休養	○			○								○	○	○	○			○				○			○				○																
備考										里村杯	里村杯	里村杯	祝日法による休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日							始業式								県2部リーグ														

9月	週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 4 日							「2」の計 7 日							平日合計 19 日							「3」の計 12 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												
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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	1	2	3												
休養	○				○			○				○			○			○	○	○	○	○	○	○	○				○													
備考							県2部リーグ							県2部リーグ								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(青森北高等学校サッカー部)

※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	129	日	「1」の計	61	日	「2」の計	68	日	平日の計	236	日	「3」の計	164	日	「4」の計	72	日	「2・4」の計		140	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 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	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	2	3	3	3	4	3	1	1	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4
休養			○			○				○				○			○			○				○			○				○
備考												選手権2次	選手権2時	スポーツの日					選手権2次												

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 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	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	3	1	1	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1													
休養					○						○			○		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○															
備考		選手権準決勝	文化の日	選手権決勝				新人県大会	新人県大会	新人県大会									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 3 日					「2」の計 8 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	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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	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(青森北高等学校サッカー部)

※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	129	日	「1」の計	61	日	「2」の計	68	日	平日の計	236	日	「3」の計	164	日	「4」の計	72	日	「2・4」の計		140	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 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	水
実施状況	2	2	2	2	1	3	3	3	4	3	1	1	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	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								木田杯	木田杯	成人の日																		

2	月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 3 日					「2」の計 7 日					平日合計 18 日					3」の計 9 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			
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	4	3	1	2	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 12 日					「1」の計 5 日					「2」の計 7 日					平日合計 19 日					3」の計 14 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	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	1	2	3	4	4	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	4	3	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					