

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校ソフトテニス部)

※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	125 日	「1」の計	57 日	「2」の計	68 日	平日の計	239 日	「3」の計	166 日	「4」の計	73 日	「2・4」の計	141 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 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													
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	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	1	3													
休養日							○	○						○	○						○	○						○															
備考								入学式	始業式				地区春季														練習試合		市民春季大会														

5月		週休日・祝日合計 10日 「1」の計 7日 「2」の計 3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	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	1	2	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3			
休養						○							○	○	○				○			○				○								
備考			岩手遠征	岩手遠征	岩手遠征					県春季	県春季	県春季			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 5 日 「2」の計 5 日															平日合計 19 日 「3」の計 10 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	2	3	3	4	3	3	1	1	4		4	4	4	2	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										東北大会	東北大会	東北大会									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(青森北高等学校ソフトテニス部)

※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	125 日	「1」の計	57 日	「2」の計	68 日	平日の計	239 日	「3」の計	166 日	「4」の計	73 日	「2・4」の計	141 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 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 16 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	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	4	4	1	1	2	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4											
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 13 日							「1」の計 5 日							「2」の計 8 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	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	3	4	3	1	2	3	3	4	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			市民チーム対抗戦					始業式								地区新人大会											

9月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 5 日 「2」の計 6 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	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	1	2	3	
休養				○				○			○					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○		
備考	地区新人大会												県新人大会	県新人大会	県新人大会							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(青森北高等学校ソフトテニス部)

※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	125	日	「1」の計	57	日	「2」の計	68	日	平日の計	239	日	「3」の計	166	日	「4」の計	73	日	「2・4」の計		141	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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3
休養		○				○			○					○		○				○			○				○			○	
備考													市民秋季大会	スポーツの日																	

11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 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	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	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 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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	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(青森北高等学校ソフトテニス部)

※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	125	日	「1」の計	57	日	「2」の計	68	日	平日の計	239	日	「3」の計	166	日	「4」の計	73	日	「2・4」の計		141	日
----	----------	-----	---	-------	----	---	-------	----	---	------	-----	---	-------	-----	---	-------	----	---	---------	--	-----	---

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 4 日					「2」の計 8 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	2	3	3	3	3	4	1	1	2	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	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					地区インドア大会	地区インドア大会				成人の日				始業式																	

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 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	4	3	3	1	1	2	3	4	3	3
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 5 日「2」の計 6 日															平日合計 20 日 3」の計 15 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	4	1	2	3	3	4	4	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3
休養	○		○			○	○		○	○						○				○			○			○				○	
備考	卒業式		振替休日			入学者選抜	採点日			採点日										春分の日						修了式					