

2024年度

年間指導計画表(青森北高等学校卓球部)

※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。  
 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

年間 週休日・祝日合計 134 日 「1」の計 8 日 「2」の計 126 日 平日の計 231 日 「3」の計 169 日 「4」の計 62 日 「2・4」の計 188 日

4 月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 1 日							「2」の計 9 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	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	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	4	3	3	2	3	2	2	2	4													
休養日	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○						○		○			○		○	○	○	○													
備考	4学 /5年 始休業日(5)							●新 任式・入 学式	●始 業式・部 紹介						5面 談週 間(5)	部 活 動 組 織 会				T A 総 会	▲2 時 間 授 業・ P	春 季 卓 球 選 手 権 大 会 東 青 地 区 予 選 会	振 替 休 日 (4/ 20)	開 校 記 念 日			昭 和 の 日	保 護 者 進 路 研 修 会 (奨 学 金)															

5 月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 2 日							「2」の計 8 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	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3													
休養日			○	○	○	○								○	○		○	○	○						○	○																	
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					市 県 春 季 大 会 (八 戸)	市 県 春 季 大 会 (八 戸) 止 (5/ 5/1 5)	市 県 春 季 大 会 (八 戸)		▲1 学 期 中 間 考 査	▲1 学 期 中 間 考 査	●遠 足			業 1 5 分 休 週 間 (3 1)										6 ▲ 高 総 体 (5)													

6 月		週休日・祝日合計 18 日							「1」の計 2 日							「2」の計 16 日							平日合計 12 日							「3」の計 12 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													
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	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2													
休養日				○				○	○						○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○													
備考	高 総 体 (つ が る 市)	高 総 体 (つ が る 市)	高 総 体 (つ が る 市)	振 替 休 日 (6/ 2)				(共 通 テ ス ト 模 試 (3 年))												考 査 前 部 活 禁 止 (5/ 5/ 27)											▲1 学 期 期 末 考 査	▲1 学 期 期 末 考 査	▲1 学 期 期 末 考 査	▲1 学 期 期 末 考 査									

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校卓球部)

※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。  
 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

年間 週休日・祝日合計	134 日	「1」の計	8 日	「2」の計	126 日	平日の計	231 日	「3」の計	169 日	「4」の計	62 日	「2・4」の計	188 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 0 日							「2」の計 11 日							平日合計 20 日							「3」の計 17 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	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	2	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3												
休養						○	○				○	○	○	○	○	○				○	○				○		○	○															
備考						ベネッセ総合学力	英検二次	短縮授業(青北高)	短縮授業(青北高)	短縮授業(青北高)	●大清掃・物品移	●青北高祭準備	●青北高祭	●青北高祭	海の日	振替休日(7/	振替休日(7/	青北高祭復元				▲終業式	夏期講習①(1)	夏期講習②(1)	中学生の体験入学	夏期講習④(1)			夏期講習⑤(3年)	夏期講習⑥(3年)	夏期講習⑦(3年)												

8 月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 0 日							「2」の計 10 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	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2												
休養			○	○				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		○	○						○												
備考	第2回全統共通テ	第2回全統共通テ						弘大・弘医福大O			山の日	祝日法による休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				夏期講習⑧(1)	(高教研集約日)	(高教研集約日)		▲始業式 賞状伝達																				

9 月		週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 0 日							「2」の計 11 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													
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	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	2	2	3													
休養	○						○	○						○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○			○	○														
備考						第1回ベネ駿共通	第1回ベネ駿共通									敬老の日							秋分の日 地区新	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	英検一次															

2024年度

年間指導計画表(青森北高等学校卓球部)

※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。  
 飽状況 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

年間 週休日・祝日合計	134 日	「1」の計	8 日	「2」の計	126 日	平日の計	231 日	「3」の計	169 日	「4」の計	62 日	「2・4」の計	188 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 0 日					「2」の計 9 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	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	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	
休養		○	○		○	○			○			○	○	○					○	○						○	○		○			
備考		●競技大会	●競技大会		試第3回全統記述模	試第3回全統記述模			●運動会		模第2回ベネ駿記述	模第2回ベネ駿記述		スポーツの日		(運動会予備日)														オールあおもり進学相談フェア		

11 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 3 日					「2」の計 8 日					平日合計 19 日					「3」の計 7 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	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	2	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	
休養					○				○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	
備考		トベネ総合学力テスト(1・2年)県新人戦(三沢市)	戦文化の日(三沢市)県新人戦(三沢市)	祝日法による休日(三沢市)						英検二次						ト全統ブレ共通テスト(3年)	ト全統ブレ共通テスト(3年)		(2学期期末考査)	1年(2年)部活禁止(1/28)	(2学期期末考査)	(2学期期末考査)	(2学期期末考査)	勤労感謝の日		年(1学期)修学旅行(3年)2年	修学旅行(1・3年)2年	修学旅行(1・3年)2年	修学旅行(1・3年)2年	修学旅行(1・3年)2年	2年修学旅行

12 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 20 日					「3」の計 18 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	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	
休養	○	○					○	○							○	○					○	○					○	○	○	○	○	
備考		2年代休日(11)																							▲2学期終業式	冬期講習①(1)	冬期講習②(1)	仕事納め		年末年始の休日(1)		

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校卓球部)

※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。  
 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

年間 週休日・祝日合計 134 日	「1」の計 8 日	「2」の計 126 日	平日の計 231 日	「3」の計 169 日	「4」の計 62 日	「2・4」の計 188 日
-------------------	-----------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

2025		1 月		週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 0 日 「2」の計 12 日												平日合計 19 日 「3」の計 18 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	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	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
休養	○	○	○	○	○						○	○	○			○		○	○							○	○				
備考						冬期講習③(3年)	冬期講習④(3年)	冬期講習⑤(3年)	冬期講習⑥(1~2年)	冬期講習⑦(1~2年)			成人の日	冬期講習⑧(1~2年)	冬期講習⑨(1~2年)		▲始業式 確認テ	大学入学共通テス	大学入学共通テス	3年共通テスト自					1年スキー教室						

2 月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 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			
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	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4			
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○							○	○				○	○		
備考								共通テスト模試	共通テスト模試	▲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				▲卒業式準備	▲卒業式予行		

3 月		週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 0 日 「2」の計 12 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	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	2	2	3	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3
休養	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○			○	○		○		○		○	○	○		○			○	○	
備考	●卒業式	英検二次	振替休日(3/1)		▲学力検査会場設	入学者選抜学力検	学力検査採点			学力検査採点		(追検査実施日)					(再募集受付)	(再募集検査実施	(再募集合格者発	春分の日				入学予定者説明会			●修了式・離任式				