

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校テニス部)

※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	122	日	「1」の計	60	日	「2」の計	62	日	平日の計	242	日	「3」の計	164	日	「4」の計	78	日	「2・4」の計		140	日
----	----------	-----	---	-------	----	---	-------	----	---	------	-----	---	-------	-----	---	-------	----	---	---------	--	-----	---

4 月		週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 6 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
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	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	4	3	1	1	2	3
休養日				○			○				○			○				○							○				○	
備考								入学式	始業式																				昭和の日	

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 14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	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	4	1	1	1	2	3	3	4	3	1	1	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3			
休養		○				○			○				○	○	○	○			○				○			○								
備考				春季大会	春季大会	春季大会									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 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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	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																					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	122	日	「1」の計	60	日	「2」の計	62	日	平日の計	242	日	「3」の計	164	日	「4」の計	78	日	「2・4」の計		140	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 15 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	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	4	4	4	1	1	1	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	3	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 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	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	1	3	3	3	4	3	1	2	2	4	4	4	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	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																							

9月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 6 日 「2」の計 5 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	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	1	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	2	3	
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		新人戦	新人戦	新人戦		

2024 年度

年間指導計画表(青森北高等学校テニス部)

※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	122	日	「1」の計	60	日	「2」の計	62	日	平日の計	242	日	「3」の計	164	日	「4」の計	78	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														スポーツの日																	

11 月		週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 3 日 「2」の計 7 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	2	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	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	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	122	日	「1」の計	60	日	「2」の計	62	日	平日の計	242	日	「3」の計	164	日	「4」の計	78	日	「2・4」の計	140	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	1	2	3	3	3	4	3	1	2	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									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	4	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 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	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		1	2	3	4	4	3	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							