

2020年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校女子バスケットボール部)

※原則週1日以上の休養日の確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょう。

実施状況 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	123 日	「1」の計	91 日	「2」の計	32 日	平日の計	242 日	「3」の計	167 日	「4」の計	75 日	「2・4」の計	107 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 8 日					「2」の計 0 日					平日合計 23 日					「3」の計 17 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	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	
休養	○	○	○										○							○							○				
備考	期末考査	期末考査	期末考査																		終業式	夏季休業	海の日	スポーツの日							

8 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	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	1	1	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4
休養			○										○	○	○	○							○								○
備考										山の日			閉庁日	閉庁日										始業式							

9 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 8 日					「2」の計 2 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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	1	4	4	4	2	2	4	4	4	
休養							○							○									○	○	○	○	○	○	○	○	
備考												地区新人大会	地区新人大会								敬老の日	秋分の日								中間考査	

2020年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校女子バスケットボール部)

※原則週1日以上以上の休養日の確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょう。

実施状況 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	123 日	「1」の計	91 日	「2」の計	32 日	平日の計	242 日	「3」の計	167 日	「4」の計	75 日	「2・4」の計	107 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10月	週休日・祝日合計 7 日							「1」の計 7 日							「2」の計 0 日							平日合計 24 日							「3」の計 16 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	4	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1											
休養	○	○			○											○	○	○																								
備考	中間 考查	中間 考查															弘 実 祭	弘 実 祭						高 総 文 (振替休日)	選 手 権 大 会	選 手 権 大 会	振 替 休 日															

11月	週休日・祝日合計 15 日							「1」の計 8 日							「2」の計 7 日							平日合計 15 日							「3」の計 8 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	1	4	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3												
休養		○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
備考			文 化 の 日											県 新 人 大 会	県 新 人 大 会								勤 労 感 謝 の 日	期 末 考 査	期 末 考 査	期 末 考 査	期 末 考 査															

12月	週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 7 日							「2」の計 5 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	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	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2											
休養					○	○								○							○								○	○	○											
備考																								終 業 式	冬 季 休 業					閉 庁 日	閉 庁 日	閉 庁 日										

2020年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校女子バスケットボール部)

※原則週1日以上の休養日の確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょう。

実施状況 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	123 日	「1」の計	91 日	「2」の計	32 日	平日の計	242 日	「3」の計	167 日	「4」の計	75 日	「2・4」の計	107 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 8 日					「2」の計 4 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	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	日
実施	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養	○	○	○								○							○							○						
備考	元旦	閉庁日	閉庁日								成人の日	始業式														3学年末考査	3学年末考査	3学年末考査	3学年末考査		

2 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 5 日					「2」の計 4 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			
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			
実施	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	4	1	3	3	4	2	2			
休養	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○				○	○	○			
備考						振替休日						建国記念の日				期末考査	期末考査	期末考査	期末考査				天皇誕生日								表彰式・式予行

3 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 9 日					「2」の計 1 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	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	2	1	3	4	4	4	1	1	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	4	1	1	3	3	3	
休養	○			○	○	○									○										○	○						
備考	卒業式	振替休日		入学者選抜準備	入学者選抜	採点日		振替休日												春分の日					入学予定者説明会	修了式・離任式	学年末休業					