

2020年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校 体操部)

※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	117 日	「1」の計	94 日	「2」の計	23 日	平日の計	248 日	「3」の計	161 日	「4」の計	87 日	「2・4」の計	110 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 8 日					「2」の計 1 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	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	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	3	1
休養	○				○							○							○							○					
備考	中間 考查	中間 考查															弘実祭	弘実祭	後片付け					高総文 (振替休日)	高総文	高総文	振替休日				

11 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 7 日					「2」の計 3 日					平日合計 20 日					「3」の計 9 日					「4」の計 11 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	3	2	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	4
休養			○						○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○
備考			文化の日										東北大会	東北大会	東北大会								勤労感謝の日	期末 考查	期末 考查	期末 考查	期末 考查			

12 月	週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 5 日					「2」の計 3 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	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	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	
休養						○								○							○					○	○	○	○	○	○	
備考				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	2年代休	2年代休														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 体操部)

※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	117 日	「1」の計	94 日	「2」の計	23 日	平日の計	248 日	「3」の計	161 日	「4」の計	87 日	「2・4」の計	110 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 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	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	4	4	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																														

2 月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 6 日							「2」の計 2 日							平日合計 20 日							「3」の計 9 日							「4」の計 11 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	1	1	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	3	2	3	3	3	1	4														
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 9 日							「1」の計 9 日							「2」の計 0 日							平日合計 22 日							「3」の計 12 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	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	4	1	3	4	4	4	1	1	3	3	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	4	1	1	3	3	4											
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															