

2020年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校柔道部)

※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	120 日	「1」の計	86 日	「2」の計	34 日	平日の計	245 日	「3」の計	146 日	「4」の計	99 日	「2・4」の計	133 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 8 日								「1」の計 7 日							「2」の計 1 日							平日合計 23 日							「3」の計 14 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	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	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	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						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 11 日											「1」の計 8 日					「2」の計 3 日			平日合計 19 日							「3」の計 8 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	4	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	1	4				
休養		○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○				
備考			文化 の日																				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 8 日								「1」の計 8 日							「2」の計 0 日							平日合計 23 日							「3」の計 16 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	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	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4						
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(弘前実業高等学校柔道部)

※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	120 日	「1」の計	86 日	「2」の計	34 日	平日の計	245 日	「3」の計	146 日	「4」の計	99 日	「2・4」の計	133 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																			

2 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 日					平日合計 17 日					「3」の計 8 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	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	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	1	3	3	3	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 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	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	2	1	1	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	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				