

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校硬式野球部)

※原則週1日以上(平均して週2日)以上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	82日	「2」の計	35日	平日の計	247日	「3」の計	174日	「4」の計	73日	「2・4」の計	108日
----	----------	------	-------	-----	-------	-----	------	------	-------	------	-------	-----	---------	------

4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 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	
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	3	2	1	3	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	1	1	
休養		○			○					○	○							○							○						
備考							新任式	入学式			始業式					リーグ戦	リーグ戦						リーグ戦	リーグ戦					昭和の日	リーグ戦	

5月		週休日・祝日合計 13日					「1」の計 11日					「2」の計 2日					平日合計 18日					「3」の計 14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	2	1	1	2	1	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	3
休養	○			○					○							○									○					○	
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日		地区予選	地区予選						地区予選	地区予選							県大会	県大会		県大会				県大会	県大会	

6月		週休日・祝日合計 8日					「1」の計 6日					「2」の計 2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	
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	
実施	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	
休養							○						○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考		高総体壮行式	高総体総開会式	高総体	高総体	高総体																						期末考査	期末考査	期末考査	

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校硬式野球部)

※原則週1日以上(平均して週2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	82 日	「2」の計	35 日	平日の計	247 日	「3」の計	174 日	「4」の計	73 日	「2・4」の計	108 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 10 日							「2」の計 0 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	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	3	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	3	1	1												
休養											○							○							○																		
備考	期末 考査							甲子園 予選										海の日																									

8 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 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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	1	3	2	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3												
休養	○							○					○	○	○							○							○														
備考											山の日							リーグ戦		リーグ戦	リーグ戦				始業式		リーグ戦	リーグ戦															

9 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 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	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	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3													
休養					○							○									○	○	○	○	○	○	○	○	○														
備考			地区予選	地区予選						地区予選	地区予選					県大会			敬老の日					秋分の日				中間考査	中間考査	中間考査	開校記念日												

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校硬式野球部)

※原則週1日以上(平均して週2日)以上の休養日を確保しながら、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	82 日	「2」の計	35 日	平日の計	247 日	「3」の計	174 日	「4」の計	73 日	「2・4」の計	108 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 10 日							「2」の計 1 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	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	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4											
休養			○							○							○							○							○											
備考				運動会				高総文	高総文	高総文	スポーツの日																		弘実祭	弘実祭												

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 10 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												
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	1	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	3	1	1	3	3	4												
休養							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○												
備考			文化の日																		期末考査	期末考査	勤労感謝の日	期末考査	期末考査																	

12 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 5 日							「2」の計 5 日							平日合計 21 日							「3」の計 16 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	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	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	4	1	1	3	3	4	4	2	2											
休養				○			○				○			○				○					○						○	○	○	○										
備考																								終業式	冬季休業																	

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校硬式野球部)

※原則週1日以上(平均して週2日)以上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 82 日	「2」の計 35 日	平日の計 247 日	「3」の計 174 日	「4」の計 73 日	「2・4」の計 108 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 5 日					「2」の計 5 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	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	2	4	4	4	4	4	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3
休養	○	○	○	○	○				○						○			○				○			○						
備考	元旦								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 4 日					「2」の計 5 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	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	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	1	3	1	2		4		
休養					○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○								○		○	
備考											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 7 日					「1」の計 3 日					「2」の計 4 日					平日合計 24 日					「3」の計 19 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	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	3	3	3	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
休養	○				○	○	○	○				○			○				○								○				
備考	卒業式					入学者選抜準備	入学者選抜	採点日													春分の日			入学予定者説明会	修了式・離任式						