

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校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	133 日	「1」の計	93 日	「2」の計	40 日	平日の計	231 日	「3」の計	162 日	「4」の計	69 日	「2・4」の計	109 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 10 日							「2」の計 0 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	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	1	1	4	4	3	4	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	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																			昭和の日									

5 月	週休日・祝日合計 13 日							「1」の計 12 日							「2」の計 1 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	1	2	1	1	1	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3								
休養		○								○						○							○								○								
備考		振替休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日		春季大会	春季大会	春季大会																														

6 月	週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 3 日						「2」の計 6 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	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	1	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2		4	4	4	4	2	2	4	4	4	4						
休養							○				○	○						○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
備考		高総体壮行式	高総体総合開会式	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(弘前実業高等学校バスケットボール部)

※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	133 日	「1」の計	93 日	「2」の計	40 日	平日の計	231 日	「3」の計	162 日	「4」の計	69 日	「2・4」の計	109 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 11 日					「2」の計 0 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	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	4	1	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	
休養	○										○								○						○							
備考	期末 考査																	海 の 日														

8 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 6 日					「2」の計 2 日					平日合計 23 日					「3」の計 19 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	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	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	
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 12 日					「1」の計 6 日					「2」の計 6 日					平日合計 18 日					「3」の計 10 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	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2		
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	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	133 日	「1」の計	93 日	「2」の計	40 日	平日の計	231 日	「3」の計	162 日	「4」の計	69 日	「2・4」の計	109 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 9 日							「2」の計 2 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	3	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	2	2	3
休養											○						○							○				○	○	○	
備考				運動会				高総文	高総文	高総文	スポーツの日											選手権大会	選手権大会						弘実祭	弘実祭	

11 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 11 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	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	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3
休養							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
備考			文化の日								県新人大会	県新人大会	県新人大会							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 9 日							「1」の計 8 日							「2」の計 1 日	平日合計 22 日							「3」の計 19 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	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	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	
休養					○							○							○												○
備考																								終業式	冬季休業						

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校バスケットボール部)

※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	133 日	「1」の計	93 日	「2」の計	40 日	平日の計	231 日	「3」の計	162 日	「4」の計	69 日	「2・4」の計	109 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 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 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	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	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3									
休養	○								○			○		○	○	○			○				○			○					○									
備考	元旦						決勝大会	決勝大会	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 20 日							「1」の計 7 日							「2」の計 13 日							平日合計 8 日							「3」の計 5 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										
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	4	3	1	1	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	2										
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 12 日							「1」の計 9 日							「2」の計 3 日							平日合計 19 日							「3」の計 14 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	2	3	3	1	1	4	4	4	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	1	3	3	3	1	1	3	3	3	2										
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														