

2022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	125 日	「1」の計	99 日	「2」の計	26 日	平日の計	240 日	「3」の計	155 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	111 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 14 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
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	4	4	3	4	3	2	1	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	1	2
休養		○		○	○		○		○			○													○					○
備考							新任式	入学式			始業式												PTA総会						昭和の日	

5 月	週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 13 日							「2」の計 1 日			平日合計 17 日							「3」の計 13 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	1	1	1	2	1	1	1	4	3	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	春季大会	こどもの日	生徒休み																								

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 10 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	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	4	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	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	生徒休み																					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	125 日	「1」の計	99 日	「2」の計	26 日	平日の計	240 日	「3」の計	155 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	111 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 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 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	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	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養				○							○																				
備考	期末 考查																海 の日					終 業 式	体 験 入 学		振 替 休 日						

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 7 日					「2」の計 4 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	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	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3
休養	○							○				○	○	○	○							○								○	
備考											山 の 日															始 業 式					

9 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 6 日					「2」の計 4 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	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	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	
休養					○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考																		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	125 日	「1」の計	99 日	「2」の計	26 日	平日の計	240 日	「3」の計	155 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	111 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 8 日							「2」の計 3 日							平日合計 20 日							「3」の計 15 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	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	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	2	2	4											
休養			○	○						○														○							○	○	○									
備考				運動会				高総文	高総文	高総文	スポーツの日												新人戦	新人戦						弘実祭	弘実祭											

11 月	週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 9 日							「2」の計 3 日							平日合計 18 日							「3」の計 8 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	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	3	1	1	4	3	3												
休養							○												○	○	○	○	○	○						○												
備考		振替休日	文化の日	振替休日																	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 9 日							「1」の計 8 日							「2」の計 1 日							平日合計 22 日							「3」の計 16 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	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	4	3	3	4	4	2											
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																	

2022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	125 日	「1」の計	99 日	「2」の計	26 日	平日の計	240 日	「3」の計	155 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	111 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 8 日					「2」の計 2 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	4	4	4	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	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 7 日					「2」の計 2 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	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	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	4	3	3	1	3	1	1	4	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 10 日					「1」の計 10 日					「2」の計 0 日					平日合計 21 日					「3」の計 13 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	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	1	1	1	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	1	3	3	4	1	1	4	3	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													春分の日			入学者選抜説明会	修了式・離任式						