

2022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	118 日	「1」の計	63 日	「2」の計	55 日	平日の計	238 日	「3」の計	170 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	123 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 5 日					「2」の計 7 日					平日合計 18 日					「3」の計 18 日					「4」の計 0 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	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	1	
休養		○	○		○		○		○							○								○							
備考							新任式	入学式			始業式																		春季大会	春季大会	

5 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 8 日					「2」の計 5 日					平日合計 18 日					「3」の計 18 日					「4」の計 0 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	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3
休養	○						○							○							○							○			
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日																										

6 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 7 日					「2」の計 2 日					平日合計 21 日					「3」の計 17 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	
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	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	1	3	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																			東北大会	東北大会		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	118 日	「1」の計	63 日	「2」の計	55 日	平日の計	238 日	「3」の計	170 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	123 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 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 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	2	1	3	3	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	1	
休養		○				○			○														○				○			○		
備考	期末 考查																	海 の日														

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 2 日					「2」の計 9 日					平日合計 20 日					「3」の計 18 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	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	3	3	4	3	3	2	1	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	
休養			○			○					○	○	○	○	○					○	○							○			○	
備考											山 の日																始 業式					

9 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 5 日					「2」の計 5 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	2	1	3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	1	1	1	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(弘前実業高等学校柔道部)

※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	118 日	「1」の計	63 日	「2」の計	55 日	平日の計	238 日	「3」の計	170 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	123 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 6 日 「2」の計 3 日									平日合計 19 日 「3」の計 12 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	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	2	1	3	4	3	3	3	2	1	1	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	4	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 9 日 「1」の計 5 日 「2」の計 4 日									平日合計 21 日 「3」の計 10 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	1	3	2	1	3	3	4	3	3	2	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	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 9 日 「1」の計 3 日 「2」の計 6 日									平日合計 22 日 「3」の計 14 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	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	2	1	3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	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	118 日	「1」の計	63 日	「2」の計	55 日	平日の計	238 日	「3」の計	170 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	123 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	4	4	4	4	3	1	1	4	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	1	1	2	3	3	3	3	2	1	3	3
休養	○	○	○	○	○				○					○									○								
備考	元旦								成人の日	始業式											東北大会	東北大会				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 7 日					「1」の計 5 日					「2」の計 2 日					平日合計 15 日					3」の計 4 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	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							4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	3	3	4	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 9 日					「1」の計 5 日					「2」の計 4 日					平日合計 22 日					3」の計 15 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	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	2	1	4	4	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	1	3	1	4	3	4	2	1	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			入学者選抜説明会	修了式・離任式						