

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校サッカー部)

※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	127 日	「1」の計	60 日	「2」の計	67 日	平日の計	238 日	「3」の計	192 日	「4」の計	46 日	「2・4」の計	113 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 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 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				
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	3	2	2	3	3	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	1	3				
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 7 日							「2」の計 6 日						平日合計 18 日						「3」の計 17 日			「4」の計 1 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	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4
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 4 日							「2」の計 5 日						平日合計 21 日						「3」の計 20 日			「4」の計 1 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	3	1	2	2	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	
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

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校サッカー部)

※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	127 日	「1」の計	60 日	「2」の計	67 日	平日の計	238 日	「3」の計	192 日	「4」の計	46 日	「2・4」の計	113 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 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 20 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	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	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	3	3	1												
休養				○							○							○							○																		
備考	期末考査	期末考査																			終業式	海の日	スポーツの日																				

8 月		週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 6 日							「2」の計 8 日							平日合計 17 日							「3」の計 17 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	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	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3												
休養	○								○			○	○	○	○							○							○														
備考							山の日	振替休日				閉庁日	閉庁日											始業式																			

9 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 19 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													
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	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	4	4	3	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(弘前実業高等学校サッカー部)

※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	127 日	「1」の計	60 日	「2」の計	67 日	平日の計	238 日	「3」の計	192 日	「4」の計	46 日	「2・4」の計	113 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 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 18 日			「4」の計 1 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	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	
休養			○								○						○							○							○	
備考				運動会				高総文	高総文	高総文						弘実祭	弘実祭		振替休日			振替休日										

11 月	週休日・祝日合計 12 日												「1」の計 8 日				「2」の計 4 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	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	1	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3		
休養								○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○				
備考			文化の日																				期末考査	勤労感謝の日	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 0 日								「2」の計 8 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	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	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4					
休養				○	○						○	○						○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○					
備考																							終業式	冬季休業												

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校サッカー部)

※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	127 日	「1」の計	60 日	「2」の計	67 日	平日の計	238 日	「3」の計	192 日	「4」の計	46 日	「2・4」の計	113 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 0 日							「2」の計 9 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	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	月												
実施	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	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 10 日							「1」の計 2 日							「2」の計 8 日							平日合計 18 日							「3」の計 11 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															
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	3	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3															
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 11 日							「1」の計 6 日							「2」の計 5 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	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	2	2	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	4	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												春分の日			入学予定者説明会	修了式・離任式																		