

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校ソフトテニス部)

※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	122 日	「1」の計	76 日	「2」の計	46 日	平日の計	243 日	「3」の計	172 日	「4」の計	71 日	「2・4」の計	117 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 8 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												
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	1	2	3	3	4	3	4	1	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	2	1												
休養			○			○		○										○							○					○												
備考							新任式	入学式			始業式												地区春季大会	〃					昭 and 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	2	1	1	1	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			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	県春季大会	〃	〃																																		

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	高総体総会開会式	高総体	高総体	高総体											東北選手権大会	〃				ハイジャパ	〃	〃	〃	〃		期末考査	期末考査	期末考査												

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校ソフトテニス部)

※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	122 日	「1」の計	76 日	「2」の計	46 日	平日の計	243 日	「3」の計	172 日	「4」の計	71 日	「2・4」の計	117 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 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 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	2	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	1	2
休養				○						○	○															○					○
備考	期末 考查	国体 選考会	"															海の 日				終 業式						イン ハイ (女子)	"	"	"

8 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 6 日					「2」の計 3 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	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	1	3	2	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	3	3
休養					○		○						○	○	○							○		○							○
備考	イン ハイ (男子)	"	"	"							山 の 日							東 北 総 体	"	"					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 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	2	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	
休養					○							○							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考			地 区 秋 季	"											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(弘前実業高等学校ソフトテニス部)

※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	122 日	「1」の計	76 日	「2」の計	46 日	平日の計	243 日	「3」の計	172 日	「4」の計	71 日	「2・4」の計	117 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 20 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	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	2	3	4	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	
休養		○		○				○	○						○	○						○								○	
備考	選抜大会			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 12 日					「1」の計 5 日					「2」の計 7 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	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	3	1	2	3	3	3	
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 5 日					「2」の計 4 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	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	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	1	3	3	3	4	4	2	
休養				○		○					○		○					○		○									○	○	○	
備考																								終業式	冬季休業			県インドア大会	〃			

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校ソフトテニス部)

※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	122 日	「1」の計	76 日	「2」の計	46 日	平日の計	243 日	「3」の計	172 日	「4」の計	71 日	「2・4」の計	117 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日				「1」の計 6 日				「2」の計 6 日				平日合計 19 日				「3」の計 16 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	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	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	
休養	○	○	○						○								○					○		○						○		○
備考	元旦								成人の日	始業式		東北インドア大会		"	"	"										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 9 日				「1」の計 4 日				「2」の計 5 日				平日合計 19 日				「3」の計 8 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	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	4	3	1	3	1	2	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 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	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	4	4	4	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	2	3	3	4	4	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			入学予定者説明会	修了式・離任式			全国選抜大会	"	"	