

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校相撲部)

※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	123 日	「1」の計	57 日	「2」の計	66 日	平日の計	233 日	「3」の計	166 日	「4」の計	67 日	「2・4」の計	133 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 6 日						「1」の計 3 日			「2」の計 3 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
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	4	1	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	1	1
休養								○		○			○				○			○	3			○			○			
備考							新任式	入学式			始業式												P T A 総 会						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 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	2	1	1	2	1	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	2	3	3
休養	○			○			○	○			○				○								○			○			○		
備考		振替休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日															金沢大会	金沢大会	金沢大会	金沢大会								

6 月		週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 4 日			「2」の計 6 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	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	2	3	3	4	3	1	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	
休養						○				○					○					○			○			○	○	○	○	○	○
備考		高総体壮行式	高総体総合同会式	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(弘前実業高等学校相撲部)

※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	123 日	「1」の計	57 日	「2」の計	66 日	平日の計	233 日	「3」の計	166 日	「4」の計	67 日	「2・4」の計	133 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 4 日					「2」の計 7 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	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	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	
休養			○			○				○			○				○							○						○	○	
備考	期末 考查																	海の 日					終業 式	体 験入 学		振替 休日	イン ター ハイ	イン ター ハイ	イン ター ハイ	イン ター ハイ		

8 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 7 日					「2」の計 5 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	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	1	2	3	3	4	1	3	2	1	3	4	4	3	3	1	2	1	1	4	3	3	1	2	3	3	2
休養			○				○			○			○			○	○				○			○				○			○
備考											山 の 日				十 和 田 大 会	十 和 田 大 会									始 業 式						

9 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 5 日					「2」の計 6 日					平日合計 19 日					「3」の計 11 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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	2	2	2	2	4	4	4	4	3	
休養					○		○				○			○				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考		宇 佐 大 会	宇 佐 大 会	宇 佐 大 会						県 新 人 戦									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(弘前実業高等学校相撲部)

※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	123 日	「1」の計	57 日	「2」の計	66 日	平日の計	233 日	「3」の計	166 日	「4」の計	67 日	「2・4」の計	133 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 4 日							「2」の計 6 日							平日合計 21 日							「3」の計 16 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	2	3	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	4	4	2	2	3							
休養		○		○					○			○				○			○				○				○	○	○	○								
備考				運動会				高総文	高総文	高総文				東北選抜	東北選抜														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 9 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	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	2	2	2	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	3	1	2	3	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 8 日							「1」の計 5 日							「2」の計 3 日							平日合計 21 日							「3」の計 12 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	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	4	4	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3	3		3	3	1	2	3	3		3	3	1	2	3	3	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(弘前実業高等学校相撲部)

※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	123 日	「1」の計	57 日	「2」の計	66 日	平日の計	233 日	「3」の計	166 日	「4」の計	67 日	「2・4」の計	133 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月	週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 5 日							「2」の計 7 日							平日合計 19 日							3」の計 15 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	2	2	2	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	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 8 日							「1」の計 4 日							「2」の計 4 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														
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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3		3	3	1	2	3	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 10 日							「1」の計 4 日							「2」の計 6 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	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	2	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	4	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																	