

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校卓球部)

※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	121 日	「1」の計	100 日	「2」の計	21 日	平日の計	244 日	「3」の計	160 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	105 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 13 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
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	4	1	2	4	3	4	3	4	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	1	1
休養	○		○	○		○		○		○	○							○							○					
備考								新任式	入学式																					昭和の日

5 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 12 日					「2」の計 0 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	1	4	1	1	1	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	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 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	高総体総開会式	高総体	高総体	高総体																						期末考査	期末考査	期末考査

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校卓球部)

※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	121 日	「1」の計	100 日	「2」の計	21 日	平日の計	244 日	「3」の計	160 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 10 日					「2」の計 2 日					平日合計 19 日					「3」の計 17 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	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1
休養				○							○							○							○						
備考	期末 考查																	海 の日													

8 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 7 日					「2」の計 2 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	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	1	3	2	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3
休養	○							○					○	○	○							○									○
備考											山 の日																				

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																			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(弘前実業高等学校卓球部)

※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	121 日	「1」の計	100 日	「2」の計	21 日	平日の計	244 日	「3」の計	160 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	105 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 13 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	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	4	4	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																		弘実祭	弘実祭	

11 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 11 日					「2」の計 1 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	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	1	1	3	4	2	4	3	1	1	4	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 8 日					「2」の計 1 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	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	4	4	3	1	1	4	3	3	4	4	2	
休養					○							○							○		○	○				○			○	○	○	
備考																								終業式	冬季休業							

2022年度

年間指導計画表(弘前実業高等学校卓球部)

※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	121 日	「1」の計	100 日	「2」の計	21 日	平日の計	244 日	「3」の計	160 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	105 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 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	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	3	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 9 日					「1」の計 9 日				「2」の計 0 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	1	1	1	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	1	3	3	3	3	1	4	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				入学予定者説明会	修了式・離任式					