

2020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	111 日	「1」の計	88 日	「2」の計	23 日	平日の計	254 日	「3」の計	131 日	「4」の計	123 日	「2・4」の計	146 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 6 日					「1」の計 2 日					「2」の計 4 日					平日合計 24 日					「3」の計 3 日			「4」の計 21 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	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	
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 12 日					「1」の計 7 日					「2」の計 5 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	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	4	4	2	2	2	2	3	4	1	1	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養	○	○	○	○	○	○		○				○		○			○		○						○						
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日																									

6 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 7 日					「2」の計 1 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	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	4	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	2	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						地区大会	地区大会						地区大会	地区大会						県リーグ戦			期末考査	



2020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	111 日	「1」の計	88 日	「2」の計	23 日	平日の計	254 日	「3」の計	131 日	「4」の計	123 日	「2・4」の計	146 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

10 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 13 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	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1
休養	○				○		○					○		○					○		○					○					
備考	中間 考查	中間 考查														選 手 権 開 会 式	選 手 権 二 次 予 選	選 手 権 二 次 予 選					高 総 文 ( 振 替 休 日 )	選 手 権 準 々 決 勝	高 総 文	振 替 休 日					

11 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 9 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	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	4	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	4	
休養		○							○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○
備考			文 化 の 日			選 手 権 準 決 勝		選 手 権 決 勝					新 人 県 大 会	新 人 県 大 会	新 人 県 大 会	新 人 県 大 会							勤 労 感 謝 の 日	期 末 考 査	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 6 日					「2」の計 2 日					平日合計 23 日					「3」の計 13 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	31		
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	木		
実施	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4		
休養		○					○		○					○		○					○					○	○	○	○	○	○	○	
備考																								終 業 式	冬 季 休 業						閉 庁 日	閉 庁 日	閉 庁 日

2020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	111 日	「1」の計	88 日	「2」の計	23 日	平日の計	254 日	「3」の計	131 日	「4」の計	123 日	「2・4」の計	146 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 9 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	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	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	4	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養	○	○	○	○								○		○						○					○						
備考	元旦	閉庁日	閉庁日								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 6 日					「2」の計 4 日				平日合計 18 日				「3」の計 8 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		
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		
実施	4	3	4	3	3	1	1	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	1	3	3	3	1	2		
休養	○		○								○	○	○	○	○	○	○					○						○		
備考					振替休日						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 9 日					「2」の計 1 日				平日合計 21 日				「3」の計 14 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	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	1	3	4	4	2	1	1	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	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		振替休日												春分の日					入学予定者説明会	修了式・離任式	学年末休業				