

2020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	124 日	「1」の計	87 日	「2」の計	37 日	平日の計	241 日	「3」の計	170 日	「4」の計	71 日	「2・4」の計	108 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 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 16 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	4	3	1	1	4	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	4	3	3	2	3	
休養		○				○	○						○							○						○				○	
備考				東北春季大会	"	新任式	入学式	始業式									地区春季大会	"											昭和の日		

5 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 13 日					「2」の計 0 日					平日合計 18 日					「3」の計 13 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	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	1	1	1	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	1	1	4	3	3	3	4	1	1	
休養											○							○				○									○	
備考		研修大会	" 憲法記念日	" みどりの日	" こどもの日	" 振替休日	県春季大会	"	"														練習試合	"							練習試合	"

6 月		週休日・祝日合計 5 日					「1」の計 5 日					「2」の計 0 日					平日合計 25 日					「3」の計 13 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	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	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	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



2020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	124 日	「1」の計	87 日	「2」の計	37 日	平日の計	241 日	「3」の計	170 日	「4」の計	71 日	「2・4」の計	108 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10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 17 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	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	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	1
休養	○				○							○					○								○	○					
備考	中間 考査	中間 考査		選 抜 大 会						国 体	"	"	"				弘 実 祭	弘 実 祭					高 総 文 (振替休業日)	高 総 文	高 総 文	振 替 休 日					

11月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 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	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	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	1	3	
休養		○						○							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
備考			文 化 の 日																				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 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 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	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	3	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	1	2	2	
休養						○		○					○		○					○		○								○	○	
備考																								終 業 式	冬 季 休 業				県 イン ド ア 大 会	" 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	124 日	「1」の計	87 日	「2」の計	37 日	平日の計	241 日	「3」の計	170 日	「4」の計	71 日	「2・4」の計	108 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 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 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	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2
休養	○	○	○															○					○		○						○
備考	元旦	閉庁日	閉庁日								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 13 日					「1」の計 5 日					「2」の計 8 日					平日合計 15 日					「3」の計 10 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	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	4	3	3	1	1	2	3	4	4	2	4	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	4			
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 9 日					「1」の計 5 日					「2」の計 4 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	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	2	3	4	4	4	1	1	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	4	4	1	2	3	4	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	全国選抜大会			"