

2020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	130 日	「1」の計	101 日	「2」の計	29 日	平日の計	234 日	「3」の計	158 日	「4」の計	76 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 9 日					「2」の計 0 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
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	4	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	1	3
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 13 日					「1」の計 12 日					「2」の計 1 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	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	1	1	1	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	1	1	
休養			○				○				○							○							○						
備考	春季大会		憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日																	金沢大会								

6 月	週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 8 日					「2」の計 0 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	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	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	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																			東北大会				期末考査



2020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	130 日	「1」の計	101 日	「2」の計	29 日	平日の計	234 日	「3」の計	158 日	「4」の計	76 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 21 日					「3」の計 9 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	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	1	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2
休養	○				○							○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	中間 考查	中間 考查														東北選抜	弘実祭	弘実祭					高総文 (振替休日)	高総文	高総文	振替休日					

11 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 7 日					「2」の計 4 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	2	3	1	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	2	2	2	4	4	4	3	1	1	4	
休養	○			○					○							○				○	○	○	○	○	○	○				○	
備考			文化の日																				勤労感謝の日	期末 考查	期末 考查	期末 考查	期末 考查				

12 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 10 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	4	4	4	4	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	3	2	2	2	
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 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	130 日	「1」の計	101 日	「2」の計	29 日	平日の計	234 日	「3」の計	158 日	「4」の計	76 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月	週休日・祝日合計 12 日						「1」の計 8 日				「2」の計 4 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	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	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
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 11 日					「1」の計 8 日				「2」の計 3 日			平日合計 17 日					「3」の計 10 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		
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	3	4	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	4	4	4	4	3	1	1	4	1	3	3	3	2	2		
休養	○			○										○	○	○	○					○					○	○		
備考					振替休日						建国記念の日	弘前大会			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 8 日				「2」の計 1 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	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	4	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	高知大会				入学予定者説明会	修了式・離任式	学年末休業					