

2020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	119 日	「1」の計	64 日	「2」の計	55 日	平日の計	246 日	「3」の計	196 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 5 日							「2」の計 4 日							平日合計 21 日							「3」の計 21 日							「4」の計 0 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	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3												
休養					○							○							○							○																
備考			職員会議			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 9 日							「2」の計 4 日							平日合計 18 日							「3」の計 16 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	1	1	1	3	3	1	1	3	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2											
休養			○									○	○				○							○							○											
備考			春季大会	みどりの日	こどもの日	振替休日				県春季	県春季	県春季																														

6 月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 4 日							「2」の計 4 日							平日合計 22 日							「3」の計 19 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												
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	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4												
休養							○	○						○							○							○	○	○												
備考						高総体	高総体	高総体																	東北大会	東北大会	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 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	119 日	「1」の計	64 日	「2」の計	55 日	平日の計	246 日	「3」の計	196 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 6 日				「2」の計 4 日				平日合計 21 日					「3」の計 20 日				「4」の計 1 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	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	2	1	3	3	3	3	1	
休養	○			○							○						○								○						
備考	中間 考查	中間 考查															弘実祭	弘実祭	後片付け				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 10 日										「1」の計 4 日				「2」の計 6 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	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	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	
休養	○		○												○		○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		
備考			文化の日				県新人戦	県新人戦	県新人戦														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 8 日								「1」の計 3 日					「2」の計 5 日					平日合計 23 日					「3」の計 19 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	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	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	
休養						○							○							○						○	○	○	○	○	○	
備考				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	2年代休	2年代休														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 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	119 日	「1」の計	64 日	「2」の計	55 日	平日の計	246 日	「3」の計	196 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	105 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 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	4	4	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2											
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 8 日								「1」の計 5 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															
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	3	3	3	1	1	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	3	2	3	3	3	1	4															
休養								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		○					○															
備考					東北選抜大会	東北選抜大会	東北選抜大会				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 6 日						「2」の計 3 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	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	4	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	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					入学予定者説明会	修了式・離任式	学年末休業												