

2020年度

年間指導計画表(青森県立弘前実業高等学校 バレーボール部)

※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	54 日	「2」の計	67 日	平日の計	244 日	「3」の計	172 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	139 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 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	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	4	2	2	4	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	3	1
休養	○			○							○					○	○	○	○							○					
備考	2 学期 中間 考査	3 学期 中間 考査															弘 実 祭	弘 実 祭	弘 実 祭 後 片 付					振 替 休 日			振 替 休 日				

11 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 4 日					「2」の計 7 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	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	2	3
休養	○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	
備考			文 化 の 日																				勤 労 感 謝 の 日	2 学 期 期 末 考 査	2 学 期 期 末 考 査	2 学 期 期 末 考 査	2 学 期 期 末 考 査			

12 月	週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 4 日					「2」の計 4 日					平日合計 23 日					「3」の計 21 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	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	1	2	3	3	4	4
休養						○							○							○							○			○	○
備考				2 年 修 学 旅 行	2 年 修 学 旅 行	2 年 修 学 旅 行	2 年 修 学 旅 行	2 年 修 学 旅 行	2 年 修 学 旅 行	2 年 代 休	2 年 代 休												2 学 期 終 業 式								

2020年度

年間指導計画表(青森県立弘前実業高等学校 バレーボール部)

※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	54 日	「2」の計	67 日	平日の計	244 日	「3」の計	172 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	139 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 7 日					「2」の計 6 日					平日合計 18 日					3」の計 17 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	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	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	2
休養	○	○	○								○						○									○					○
備考	元日										成人の日	3 学期始業式												県 新人戦	県 新人戦	県 新人戦	3 年学 年末 考查	3 年学 年末 考查	3 年学 年末 考查	3 年学 年末 考查	

2 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 19 日					3」の計 10 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			
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	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	1	3	3	3	4	4			
休養							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○						○	○		
備考					振 替 休 日						建 国 記 念 の 日				1 ・ 2 年 学 年 末 考 査	1 ・ 2 年 学 年 末 考 査	1 ・ 2 年 学 年 末 考 査	1 ・ 2 年 学 年 末 考 査					天 皇 誕 生 日					式 場 設 営	式 予 行		

3 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 4 日					「2」の計 6 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	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	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	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					