

年間指導計画表（弘前高等学校 硬式野球 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 122 日	「1」の計 95 日	「2」の計 27 日	平日の計 244 日	「3」の計 166 日	「4」の計 78 日	「2・4」の計 105 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4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 17 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	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 状況 休養 日	4	3	3	4	3	1	3	1	4	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	1	1	1	3																			
	○			○					○							○							○																										
備考							入学 式		養 休 4 / 7					プ ロ ッ ク 大 会	プ ロ ッ ク 大 会					プ ロ ッ ク 大 会	生 徒 健 康 診 断								プ ロ ッ ク 大 会	昭 和 の 日																			

5	月	週休日・祝日合計					10	日	「1」の計					10	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	31																	
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	金																	
実施 状況	4	3	1	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3																		
休養	○						○						○							○							○																					
備考			憲 法 記 念 日			振 替 休 日				春 季 大 会	春 季 大 会	春 季 大 会						春 季 大 会	春 季 大 会						春 季 大 会	春 季 大 会					東 高 校 総 体																	

[illegible]

7月		週休日・祝日合計 8 日						「1」の計 8 日					「2」の計 0 日					平日合計 23 日					「3」の計 20 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	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				
実施状況	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3				
休養	○							○																					○						
備考								※ 実施中止	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	甲子園予選	夏季休業												

8 月			週休日・祝日合計 10 日														「1」の計 10 日					「2」の計 0 日					平日合計 21 日					「3」の計 15 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	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										
実施状況	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	3	1										
休養					○							○	○	○					○							○															
備考										プロ ッ ク 大 会	学 校 閉 鎖	学 校 閉 鎖	学 校 閉 鎖	学 校 閉 鎖	学 校 閉 鎖		プロ ッ ク 大 会	プロ ッ ク 大 会				プロ ッ ク 大 会	プロ ッ ク 大 会	プロ ッ ク 大 会																	

9 月			週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 5 日					「2」の計 6 日					平日合計 19 日					「3」の計 9 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	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		
実施状況	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	1	1	4		
休養		○							○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○		
備考						秋季大会	秋季大会	秋季大会					テスト期間	秋季大会	秋季大会	敬老の日					定期テスト②	秋季大会	秋季大会	振替休日	定期テスト②	定期テスト②	定期テスト②					

[illegible]

年間指導計画表（弘前高等学校 硬式野球 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 122 日	「1」の計 95 日	「2」の計 27 日	平日の計 244 日	「3」の計 166 日	「4」の計 78 日	「2・4」の計 105 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					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													
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													
実施状況	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1													
休養					○						○							○		○	○	○	○	○	○	○	○																
備考				振替休日																テスト期間							定期テスト④	定期テスト⑤	定期テスト⑥														

[illegible][illegible]

2	月	週休日・祝日合計 13 日							「1」の計 9 日							「2」の計 4 日							平日合計 16 日 3」の計 7 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		
曜日	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 状況	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	1	1	2	3	3	1		
休業			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○							○					
備考			テ ス ト 期 間							定 期 テ ス ト ④	課 外 定 期 テ ス ト ④	定 期 テ ス ト ④	定 期 テ ス ト ④	定 期 テ ス ト ④											振 替 休 日 2 / 2 2	振 替 休 日 2 / 2 2	振 休 3 / 8				
										ス ト ④	ホ の 日 ④	ス ト ④	ス ト ④																		

3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 14 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	31											
曜日	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	月											
実施 状況	4	1	3	3	3	4	4	4	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	1	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4											
休養	○					○	○	○				○							○					○							○											
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②												春分の日																						
																											年度末休業															

2024	年度	年間指導計画表（弘前高等学校 軟式野球 部）																			
※原則週1以上の休業日の確保しながら、年間で104日（平均して週2日）以上程度の休業日を設けましょう。																					
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：休業日（振替休業日での休業日） 3：平日活動日 4：平日休業日																					
年間	週休日・祝日合計	126	日	「1」の計	38	日	「2」の計	88	日	平日の計	239	日	「3」の計	136	日	「4」の計	103	日	「2・4」の計	191	日

11月		週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 3 日					「2」の計 7 日					平日合計 20 日					「3」の計 8 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	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						
実施状況	3	2	1	2	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2						
休業		○		○		○			○				○			○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
備考				振替休日																テスト期間							定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦							

12	月	週休日・祝日合計 11 日															「1」の計 3 日			「2」の計 8 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	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							
実施状況	2	3	4	4	3	3	2	1	3	4	4	3	3	2	1	3	4	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	2	2	2							
休業	○		○	○			○			○	○			○			○	○			○				○			○	○	○	○							
備考																			冬季休業											学校	学校	学校						
																														開鎖	開鎖	開鎖						

1月			週休日・祝日合計 14 日														「1」の計 3 日					「2」の計 11 日					平日合計 17 日					3」の計 12 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															
実施 状況	曜	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	金														
	状	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	1	2	3	4	3	3	2	1	3	4	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3														
	休	○	○	○	○	○	○	○				○	○		○		○			○		○	○				○			○																
備 考		学	学	学																																										
		校	校	校																																										
		閉	閉	閉																																										
		鎖	鎖	鎖																																										

2月			週休日・祝日合計 9 日														「1」の計 1 日					「2」の計 8 日					平日合計 19 日					3」の計 5 日					4」の計 14 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	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													
実施状況	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	2	1	2	2	2	3	3													
休業	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○		○		○	○	○															
備考			テスト期間								定期テスト④	定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦	定期テスト⑧										振替休日	振替2/22	振替3/8														

3月			週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 3 日 「2」の計 9 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	31	
曜日	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	月	
実施 状況	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	2	1	3	3	2	1	3	2	1	3	3	4	3	3	2	2	2	
休業	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○				○			○				○			○	○	○	
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②												春分の日								年度末休業				

年間指導計画表（弘前高等学校 男子バレーボール 部）

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

[illegible][illegible][illegible]

7	月	週休日・祝日合計					16	日	「1」の計					11	日	「2」の計					5	日	平日合計					15	日	「3」の計					12	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	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 状況	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1																
休養				○			○				○			○				○			○				○			○																			
備考								中 後 ね ぶ た 制 作	中 後 ね ぶ た 制 作	中 後 ね ぶ た 制 作	中 後 ね ぶ た 制 作	中 後 ね ぶ た 制 作		海 の 日	中 後 ね ぶ た 制 作	ね ぶ た 制 作	弘 高 祭 ①	弘 高 祭 ②	弘 高 祭 ③			夏 季 休 業																									

[illegible]

9 月			週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 2 日					「2」の計 9 日					平日合計 19 日					「3」の計 9 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	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				
実施状況	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	2	3				
休養	○				○		○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○						
備考																テ ス ト 期 間							振 替 休 日											

[illegible]

年間指導計画表（弘前高等学校 女子バレーボール 部）

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

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 18 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 状況	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	1	3									
休業 日							○	○						○	○						○	○						○											
備考							臨時休業 （祝日）	部 紹 介						休 養 日							休 養 日							休 養 日	昭 和 の 日										

5	月	週休日・祝日合計					10	日	「1」の計					7	日	「2」の計					3	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	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	金																
実施状況	3	3	1	1	1	2	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3																	
休養						○	○						○						○	○						○	○																				
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日					県春季	県春季														休養日	休養日																				

6月			週休日・祝日合計 10 日														「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日									「3」の計 11 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													
曜日	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													
実施状況	1	1	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2													
休業				○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○					○	○							○													
備考	高校総体	高校総体	高校総体	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	定期テスト①	定期テスト②	定期テスト③			休業日	休業日						休業日	休業日						休業日													

7	月	週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 3 日					「2」の計 6 日					平日合計 22 日					「3」の計 14 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	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 状況	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3		
休業	○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○							○	○				
備考	休業日						休業日	休業日						休業日	海の日	休業日		文化祭	文化祭	文化祭	休業日	後片付け等						休業日	休業日				

8月	週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 5 日					「2」の計 9 日					平日合計 17 日				「3」の計 14 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
実施状況	3	3	1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	4	3	3	3	1	1	2	4	3	3	3	1	
休業				○	○					○	○	○	○	○	○			○	○						○	○					
備考				休養日	休養日					学校閉鎖	学校閉鎖	** *	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖			休養日					:	:		休養日					

9 月			週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 2 日					「2」の計 9 日					平日合計 19 日					「3」の計 9 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	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				
実施状況	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	1	2	4				
休業	○	○						○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○				
備考	休業日	休業日						休業日	休業日					検査前通過	検査前通過	検査前通過	検査通過	検査前通過	検査前通過	定期テスト①		秋分の日	振替休日	定期テスト②	定期テスト③	定期テスト④			休業日	休業日				

10	月	週休日・祝日合計 9 日										「1」の計 4 日					「2」の計 5 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	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 状況	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3			
休養						○	○						○	○						○	○						○	○						
備考				※ ※ ※	高 総 文	高 総 文							休 養 日	※ ※ ※					休 養 日	休 養 日							休 養 日	休 養 日						

年間指導計画表（弘前高等学校 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 118 日	「1」の計 58 日	「2」の計 60 日	平日の計 247 日	「3」の計 166 日	「4」の計 81 日	「2・4」の計 141 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible]

5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 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	31									
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	金									
実施状況	4	3	1	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3									
休業	○				○			○				○			○				○			○				○			○											
備考			奉 法 記 念 日			振 替 休 日																									県 高 校 総 体									

[illegible]

7	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 17 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	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 状況	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4
休養			○				○			○				○			○				○			○				○			○
備考								※ 海の日 の制作	※ 海の日 の制作	※ 海の日 の制作	※ 海の日 の制作	※ 海の日 の制作	※ 海の日 の制作	海 の 日	※ 海の日 の制作	ねぶた 制作	弘高 祭①	弘高 祭②	弘高 祭③			夏 季 休 業									

[illegible]

9	月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 2 日					「2」の計 9 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	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 状況	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	1	2	3		
休養	○			○			○				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○			
備 考																																

[illegible]

2024 年度

年間指導計画表（弘前高等学校 サッカー 部）

※原則週1日以上（以上の）の休業日の確保しながら、年間で104日（平均して週2日）以上程度の休業日を設けましょう。

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：休業日（振替休業日での休業日） 3：平日活動日 4：平日休業日

年間 週休日・祝日合計 118 日 「1」の計 58 日 「2」の計 60 日 平日の計 247 日 「3」の計 166 日 「4」の計 81 日 「2・4」の計 141 日

11 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 5 日 「2」の計 5 日															平日合計 20 日 「3」の計 11 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
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
実施状況	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1
休業			○			○				○			○				○			○	○	○	○	○	○	○	○			
備考				振替休日																	テスト期間						定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦	

12 月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 4 日 「2」の計 5 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	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
実施状況	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4
休業	○			○				○			○				○			○				○			○				○	○	○
備考																		冬季休業											学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖

1 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 15 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	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	金
実施状況	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3
休業	○	○	○		○			○				○			○				○			○				○			○		
備考	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖										成人の日																		

2 月	週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 5 日 「2」の計 7 日															平日合計 16 日 「3」の計 7 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	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
実施状況	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	1	2	3	3
休業		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○				○			○		
備考			テスト期間							定期テスト④	定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦	定期テスト⑧										振替休日	振替2 / 22	振替3 / 8		

3 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 14 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	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	月
実施状況	2	1	3	3	4	4	4	2	1	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	1	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3
休業	○				○	○	○	○				○				○			○				○			○				○	
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②												春分の日							年度末休業				

年間指導計画表（弘前高等学校 バスケットボール 部）

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 4：3

「2・4」の計 134 日

[illegible]

年間指導計画表（弘前高等学校 バスケットボール 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 4：3

年間 週休日・祝日合計 135 日	「1」の計 77 日	「2」の計 58 日	平日の計 230 日	「3」の計 154 日	「4」の計 76 日	「2・4」の計 134 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

11	月	週休日・祝日合計					10	日	「1」の計					5	日	「2」の計					5	日	平日合計					20	日	「3」の計					11	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													
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													
実施状況	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1													
休養			○			○				○			○				○				○	○	○	○	○	○	○	○															
備考				振替休日																	テスト期間							定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦													

12月	週休日・祝日合計 11日						「1」の計 5日					「2」の計 6日					平日合計 20日										3の計 16日				4の計 28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	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						
実施状況	1	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	2						
休養				○				○			○				○			○				○			○				○	○	○						
備考																			冬季休業																		

[illegible]

2	月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 7 日					「2」の計 3 日					平日合計 18 日					3」の計 7 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			
曜日	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			
実施状況	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	1	1	3	3	4	3	3	1	2	1	1	2	3	3			
休養			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○				○			○					
備考			テ								定	課	定	定	定										振	振					
			ス								期	業	期	期	期										替	休					
			ト								ス	定	ス	ス	ス										休	休					
			期								の	期	ト	ト	ト										2	3					
			間								日	④	④	④	④									2	2	8					
			隔																												

3	月	週休日・祝日合計 11 日										「1」の計 7 日					「2」の計 4 日				平日合計 20 日										3」の計 14 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	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	月														
実施 状況	2	1	3	3	4	4	4	2	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	1	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3														
休養	○				○	○	○	○				○							○				○			○				○															
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②												春分の日								年度末休業																	

年間指導計画表（弘前高等学校 卓球 部）

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

[illegible][illegible][illegible]

7	月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 1 日							「2」の計 7 日							平日合計 23 日							「3」の計 12 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	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																			
実施状況	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3																			
休業						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○	○																					
備考								※ 特別開校休業									松ぶた制作	弘高祭				大通関・集会	夏期休業																											

8 月			週休日・祝日合計 13 日														「1」の計 3 日				「2」の計 10 日				平日合計 18 日				「3」の計 15 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					
実施状況	3	3	1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	1						
休養				○	○					○	○	○	○	○	○	○		○						○	○	○										
備考	2 年	弘高			探究					学校元	学校元	学校元	学校元	学校元	学校元																					
	探究	明会			6 H					全閉鎖	全閉鎖	全閉鎖	全閉鎖	全閉鎖	全閉鎖											学テ	学テ									

9 月		週休日・祝日合計 6 日					「1」の計 3 日					「2」の計 3 日					平日合計 17 日					「3」の計 8 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	
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	
実施状況	2	4	3	3	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	2	4	4	4	4								3	1	4	4	
休養	○	○						○	○	○					○	○	○	○	○										○	○	
備考										運動会						敬老の日					定期テスト②		秋分の日	振替え							

[illegible]

年間指導計画表（弘前高等学校 卓球 部）

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

「2・4」の計 167 日

3 月		週休日・祝日合計 12 日										「1」の計 4 日					「2」の計 8 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	31										
曜日	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	月										
実施 状況	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	1	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4										
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○						○	○						○	○										
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②											再募集検査	春分の日						修了式	年度末休業														

年間指導計画表（弘前高等学校 バドミントン 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 143 日	「1」の計 64 日	「2」の計 79 日	平日の計 221 日	「3」の計 135 日	「4」の計 86 日	「2・4」の計 165 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4	月	週休日・祝日合計 13 日							「1」の計 10 日							「2」の計 3 日					平日合計 17 日					「3」の計 12 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	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 状況	1	2	1	2	1	1	4	1	4	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	1	1	2	4			
休養 日		○		○			○		○							○						○							○	○			
備考							入学 式		部 紹 介										P T A 総 会								地区 大会	地区 大会	昭 和 の 日				

[illegible]

6	月	週休日・祝日合計 11 日										「1」の計 5 日					「2」の計 6 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	29	30						
曜日	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						
実施状況	1	1	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	2						
休養				○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		○					○		○				○	○						
備考	・				・						定期テスト①								校内総体										・							

7	月	週休日・祝日合計 8 日						「1」の計 2 日				「2」の計 6 日				平日合計 23 日				「3」の計 10 日				「4」の計 13 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
実施状況	3	4	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3
休養		○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○					○		○	
備考								※ 諸君、おまたせ									ねぶた制作	弘高祭					大連博・集会	夏期休業							

8月		週休日・祝日合計 23日					「1」の計 10日					「2」の計 13日					平日合計 8日					「3」の計 6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	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
実施状況	3	3	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	4	4	3	3	3	1
休養				○		○				○	○	○	○	○	○				○		○		○	○	○	○	○				
備考	2年	弘高			探究					学校完	学校完	学校完	学校完	学校完	学校完																
	探究	研究会			6H					全開	全開	全開	全開	全開	全開											学テ	学テ				

9 月			週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 2 日							「2」の計 8 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														
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														
実施状況	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	1	2	3														
休養	○			○				○			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○															
備考										運動会						敬老の日					定期テスト②		秋分の日	振り替え							授業式・始業式													

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 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	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		
実施状況	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	1	4	4	3	3		
休養	○					○		○						○	○					○		○						○	○				
備考	修学旅行			高総文		開校記念日								スゴーズの日												地区秋季大会	地区秋季大会						

2024	年度	年間指導計画表（弘前高等学校 バドミントン 部）																			
※原則週1日以上の休業日の確保しながら、年間で104日（平均して週2日）以上程度の休業日を設けましょう。																					
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：休業日（振替休業日での休業日） 3：平日活動日 4：平日休業日																					
年間	週休日・祝日合計	143	日	「1」の計	64	日	「2」の計	79	日	平日の計	221	日	「3」の計	135	日	「4」の計	86	日	「2・4」の計	165	日

11 月		週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 6 日					「2」の計 3 日					平日合計 21 日					「3」の計 10 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	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					
実施状況	3	1	2	3	4	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1					
休業			○		○							○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
備考			文化の日													定期テスト① 定期テスト② 定期テスト③							体育祭 運動会の日					定期テスト④	→						

12	月	週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 3 日							「2」の計 8 日							平日合計 20 日					3の計 16 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	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										
実施状況	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2										
休業	○		○					○		○					○		○					○		○				○	○	○	○										
備考																			冬期休業										学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖									

1月		週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 4 日					「2」の計 10 日					平日合計 17 日					3の計 13 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	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	金							
実施状況	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	1	2	2	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3							
休業	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○					○		○							○										
備考	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖					学テ																														
	閉鎖	閉鎖	閉鎖																																			

2月		週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 3 日					「2」の計 9 日					平日合計 16 日					3の計 6 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	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					
実施状況	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	4	3	3	3	1	1	2	2	2	3	4					
休業	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		○							○	○	○		○				
備考	2年全M									定期テスト②	建国記念日													天皇誕生日	振り替え	国立大入試	国立大入試						

3月			週休日・祝日合計 13 日							「1」の計 6 日					「2」の計 7 日					平日合計 17 日					3の計 9 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	31								
曜日	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	月								
実施状況	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	1	3	1	2	3	4	3	1	1	1	2	1								
休業	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○					○		○					○		○					○									
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②											開 幕 集 会	春 分 の 日							修了式	年度末休業											

年間指導計画表（弘前高等学校 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 158 日	「1」の計 84 日	「2」の計 74 日	平日の計 207 日	「3」の計 142 日	「4」の計 65 日	「2・4」の計 139 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 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		
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 状況 休養 日	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	3		
			○				○			○				○			○				○			○					○			
備考							入学 式 4 / 7														生徒 健康 診断							学年 地区 大会 参加	学年 地区 大会 参加	昭和 の日		

[illegible][illegible]

7	月	週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 9 日					「2」の計 6 日					平日合計 16 日「3」の計 10 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 状況	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	4	4	4	4	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	
休業			○				○			○				○	○		○	○	○	○	○			○				○				
備考								午後 休業	午後 休業	午後 休業	午後 休業	午後 休業		海 の 日		午後 休業	ねぶ たの 制作	弘高 祭①	弘高 祭②	弘高 祭③			夏 季 休 業									

[illegible]

9	月	週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 6 日						「2」の計 3 日					平日合計 21 日					「3」の計 10 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 状況	1	2	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	3								
休養		○		○			○						○				○	○	○	○	○	○	○	○	○				○									
備 考	個人練習 練習予定												テ ニ ス 期 間	テ ニ ス 期 間	テ ニ ス 期 間	テ ニ ス 期 間				定期 テ ニ ス の				振 替 休 日	定期 テ ニ ス の	定期 テ ニ ス の	定期 テ ニ ス の											

[illegible]

2024	年度	年間指導計画表（弘前高等学校 テニス 部）																			
※原則週1以上の休業日の確保しながら、年間で104日（平均して週2日）以上程度の休業日を設けましょう。																					
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：休業日（振替休業日での休業日） 3：平日活動日 4：平日休業日																					
年間	週休日・祝日合計	158	日	「1」の計	84	日	「2」の計	74	日	平日の計	207	日	「3」の計	142	日	「4」の計	65	日	「2・4」の計	139	日

11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 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	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	
実施状況	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	
休業			○	○						○			○				○			○	○	○	○	○	○	○	○				
備考				振替休日																テスト期間							定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦		

12	月	週休日・祝日合計 18 日					「1」の計 10 日					「2」の計 8 日					平日合計 13 日					3の計 10 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	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
実施状況	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
休業	○			○				○			○				○			○				○							○	○	○
備考																			冬季休業										学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖

1	月	週休日・祝日合計 14 日					「1」の計 6 日					「2」の計 8 日					平日合計 17 日					3の計 13 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	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	金
実施状況	2	2	2	1	2	1	1	4	3	3	1	2	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3
休業	○	○	○		○			○				○	○		○				○			○				○			○		
備考	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖											成人の日																	

2月		週休日・祝日合計 10 日															「1」の計 4 日					「2」の計 6 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	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													
実施状況	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3													
休業		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○				○			○															
備考			テスト期間								定期テスト④	振替休日	定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦										振替休日	振替2 / 22	振替3 / 8														

3	月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 5 日					「2」の計 6 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	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	月
実施状況	1	2	3	3	3	4	4	2	1	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3
休業		○				○	○	○				○				○				○			○						○		
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②													春分の日							年度末休業			

年間指導計画表（弘前高等学校 ソフトテニス 部）

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

「2・4」の計 150 日

10	月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 7 日							「2」の計 2 日							平日合計 22 日							「3」の計 17 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	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 状況	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	3	3	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3										
休養		○				○			○					○			○				○							○													
備考	修学旅行			高総文	高総文	高総文								大分県庁での研修					トレスティング参加者	トレスティング参加者						ホリサントカレッジ	ホリサントカレッジ														

年間指導計画表（弘前高等学校 陸上競技 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 117 日	「1」の計 45 日	「2」の計 72 日	平日の計 247 日	「3」の計 150 日	「4」の計 97 日	「2・4」の計 169 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4月		週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 4 日					「2」の計 5 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			
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 状況	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	2	3			
休養 日				○		○					○			○				○			○				○			○	○				
備考																											北 日 本	北 日 本	昭 和 の 日				

5	月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 7 日							「2」の計 2 日							平日合計 22 日							「3」の計 15 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	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	金																
実施 状況	3	4	1	1	2	3	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	3	4	3	4	3																
休養		○			○				○				○			○			○				○					○		○																	
備考			憲 法 記 念 日							県 春 季 大 会	県 春 季 大 会	県 春 季 大 会						市 春 季						高 校 総 体	高 校 総 体	高 校 総 体	高 校 総 体																				

6月		遇休日・祝日合計 10 日										「1」の計 5 日					「2」の計 5 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				
曜日	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 状況	1	2	3	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2				
休養		○		○	○	○	○		○	○	○	○	○			○				○		○					○			○				
備考											定期 考査	定期 考査	定期 考査	東北 大会	東北 大会	東北 大会												教養 講座						

7	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 12 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	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 状況	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3		
休養								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○			○					
備考				移動日	国体予選	国体予選	国体予選	国体予選	国体予選									弘高祭	弘高祭	弘高祭		後片付け	夏季講習	夏季講習	夏季講習	夏季講習		夏季講習	夏季講習	夏季講習			

8	月	週休日・祝日合計 13 日													「1」の計 3 日			「2」の計 10 日			平日合計 18 日					「3」の計 12 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	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		
実施状況	4	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	4	3	1	2	4	3	3	4	3	1		
休養	○			○				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			○	○			○				
備考		弘高説明会								学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖								代休			学力テスト	学力テスト						

9	月	遇休日・祝日合計 9 日						「1」の計 3 日						「2」の計 6 日						平日合計 21 日						「3」の計 8 日						「4」の計 13 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 状況	2	3	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3										
休養	○				○				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○											
備考						新人戦	新人戦	新人戦												定期 考査		秋分の日	定期 考査	定期 考査	定期 考査	定期 考査	東北 新人	東北 新人	東北 新人											

10	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 18 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	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 状況	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4							
休養			○			○				○			○				○			○				○			○											

年間指導計画表（弘前高等学校 水泳 部）

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

[illegible][illegible][illegible][illegible]

2024

年度

年間指導計画表（弘前高等学校 水泳 部）

※原則週1日以上（の）の確保しながら、年間で104日（平均して週2日）以上程度の休業日を設けましょう。

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：休業日（振替休業日での休業日） 3：平日活動日 4：平日休業日

年間 週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 8 日 「2」の計 0 日 平日の計 1 日 「3」の計 1 日 「4」の計 0 日 「2・4」の計 0 日

11月			週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 0 日					「3」の計 0 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	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		
実施状況																																
休業																																
備考				振替休日																テスト期間							定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦			

12月			週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 0 日					3の計 0 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	31				
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	火				
実施状況																																			
休業																																			
備考																			冬季休業																
																													学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖				

1月		週休日・祝日合計 0 日						「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 0 日					3の計 0 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	31						
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	金						
実施状況																																					
休業																																					
備考	学校	学校	学校										成人の日																								
	閉鎖	閉鎖	閉鎖																																		

2月			週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 0 日					3の計 0 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			
曜日	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			
実施状況																																
休業																																
備考			テスト期間							定期テスト④	振替休日の日	定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦											振替休日	振替2/22	振替3/8					

3月			週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 0 日					3の計 0 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	31					
曜日	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	月					
実施状況																																				
休業																																				
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②												春分の日								年度末休業								

年間指導計画表（柔道部）

※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 116 日	「1」の計 52 日	「2」の計 64 日	平日の計 249 日	「3」の計 162 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 151 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

7	月	週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日「3」の計 14 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	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 状況	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4
休養			○				○			○					○	○	○	○	○	○	○			○				○			○
備 考								※ 海 の 日 の 制 作	※ 海 の 日 の 制 作	※ 海 の 日 の 制 作	※ 海 の 日 の 制 作	※ 海 の 日 の 制 作		海 の 日	※ 海 の 日 の 制 作	ね ぶ た の 制 作	弘 高 祭 ①	弘 高 祭 ②	弘 高 祭 ③			夏 季 休 業									

[illegible]

9	月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 2 日					「2」の計 9 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	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 状況	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	1	2	3		
休養	○			○			○				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○			
備 考																																

[illegible]

年間指導計画表（柔道部）

※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 116 日	「1」の計 52 日	「2」の計 64 日	平日の計 249 日	「3」の計 162 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 151 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

11	月		週休日・祝日合計					10 日			「1」の計 6 日					「2」の計 4 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					
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					
実施状況	3	1	2	1	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1					
休養			○			○					○		○				○				○	○	○	○	○	○	○	○							
備考				振替休日					新人戦	新人戦											テスト期間							定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦					

12	月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 4 日							「2」の計 5 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	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
実施状況	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4
休養	○			○			○			○				○				○			○				○			○	○	○	
備考																			冬季休業										学校	学校	学校
																													閉鎖	閉鎖	閉鎖

[illegible]

2月		週休日・祝日合計 10 日								「1」の計 3 日				「2」の計 7 日				平日合計 18 日				3」の計 7 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	
曜日	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	
実施状況	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	4	4	3	3	
休養		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○				○	○	○	○			
備考			テスト期間							定期テスト⑥	準備日 本の日	定期テスト⑥	定期テスト⑥	定期テスト⑥										振替休日	振替2 / 22	振替3 / 8			

3 月			週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 4 日							「2」の計 7 日							平日合計 20 日 3)の計 14 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	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	月						
実施 状況	2	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	1	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3						
休養	○	○			○	○	○	○	○			○				○			○			○				○				○							
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②												春分の日								年度末休業									

年間指導計画表（弘前高等学校 剣道 部）

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

[illegible][illegible][illegible]

7	月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 15 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					
実施状況	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4					
休養			○				○				○				○		○	○	○	○	○				○				○			○				
備考								※ 海の日	※ 海の日	※ 海の日	※ 海の日	※ 海の日			海の日	※ 海の日	ねぶた 制作	弘高祭①	弘高祭②	弘高祭③			夏季休業													

[illegible]

9月			週休日・祝日合計 11日					「1」の計 2日					「2」の計 9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	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				
実施状況	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	1	2	3				
休養	○				○			○			○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○					
備考													テ			敬				定			振	定	定	定								
													ス			老				期			替	期	期	期								
													ト			の				ス			休	ス	ス	ス								
													ト			日				ト			日	ト	ト	ト								
													期							②				②	②	②								
													間							②														

[illegible]

2024	年度	年間指導計画表（弘前高等学校 剣道 部）																			
※原則週1以上の休業日の確保しながら、年間で104日（平均して週2日）以上程度の休業日を設けましょう。																					
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：休業日（振替休業日での休業日） 3：平日活動日 4：平日休業日																					
年間	週休日・祝日合計	115	日	「1」の計	55	日	「2」の計	60	日	平日の計	250	日	「3」の計	166	日	「4」の計	84	日	「2・4」の計	144	日

11 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 11 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	
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	
実施状況	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	
休業			○			○				○			○				○			○	○	○	○	○	○	○	○				
備考				振替休日																テスト期間							定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦		

12	月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 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	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					
実施状況	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4					
休業	○			○				○			○				○			○				○			○				○	○	○					
備考																			冬季休業											学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖				

1	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 15 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	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	金
実施状況	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3
休業	○	○	○		○			○				○			○				○				○				○		○		
備考	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖											成人の日																	

2月		週休日・祝日合計 10 日															「1」の計 3 日					「2」の計 7 日					平日合計 18 日					3」の計 7 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													
曜日	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													
実施状況	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	4	4	3	3													
休業		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○				○	○	○	○															
備考			テスト期間								定期テスト④	定期テスト⑤の日	定期テスト⑥	定期テスト⑦	定期テスト⑧							授業日		振替休日	振替2/22	振替3/8															

3月			週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 4 日					「2」の計 7 日					平日合計 20 日					3」の計 14 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	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	月						
実施状況	2	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	1	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3						
休業	○	○			○	○	○	○	○			○				○			○				○			○				○							
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②												春分の日								年度末休業									

年間指導計画表（弘前高等学校 弓道 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 127 日	「1」の計 59 日	「2」の計 68 日	平日の計 239 日	「3」の計 168 日	「4」の計 71 日	「2・4」の計 139 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

11	月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 5 日					「2」の計 3 日					平日合計 22 日					「3」の計 11 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	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		
実施状況	3	1	1	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1		
休養				○		○				○			○				○				○	○	○	○	○	○	○	○				
備考				振替休日																テスト期間							定期テスト⑤	定期テスト⑥	定期テスト⑦			

[illegible][illegible]

2月			週休日・祝日合計 13 日																「1」の計 6 日					「2」の計 7 日					平日合計 16 日					3」の計 7 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														
曜日	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														
実施状況	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	2	1	3	3	1														
休養		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○					○	○																		
備考			テスト期間							定期テスト④	春の日の日④	定期テスト④	定期テスト④	定期テスト④										振替休日	春休2 / 22	振休3 / 8																	

3 月			週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 5 日					「2」の計 6 日					平日合計 20 日 3)の計 16 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	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	月		
実施 状況	2	1	3	3	3	4	4	2	1	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3		
休養	○					○	○	○				○				○				○		○				○				○			
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②												春分の日							年度末休業						

年間指導計画表（弘前高等学校 空手道 部）

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

4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 16 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												
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 状況	3	4	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	1	1	2	4												
休養 日			○				○	○					○	○		○				○			○						○	○												
備考							入 学 式	部 活 4 / 7	部 紹 介												生 徒 健 康 診 断							春 季 大 会	春 季 大 会	春 季 大 会	昭 和 の 日											

[illegible][illegible]

7	月	週休日・祝日合計 9 日															「1」の計 0 日					「2」の計 9 日					平日合計 22 日								「3」の計 14 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	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																		
実施状況	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3																		
休業		○				○	○		○				○	○	○	○	○	○	○	○		○					○	○		○																			
備考								※ 海の日	※ 海の日	※ 海の日	※ 海の日	※ 海の日			海の日	※ 海の日	ねぶた 制作	弘高祭 ①	弘高祭 ②	弘高祭 ③			夏季休業																										

8 月			週休日・祝日合計 14 日														「1」の計 4 日				「2」の計 10 日				平日合計 17 日				「3」の計 12 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	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								
実施状況	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	4	4	3	1	2	2	4	4	3	3	3	1								
休養				○			○			○	○	○	○	○	○			○		○	○			○	○	○	○												
備考											学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖					高教研	高教研		研修7/20			テスト	テスト												

9 月		週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 2 日							「2」の計 7 日							平日合計 21 日							「3」の計 10 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															
実施状況	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	1	2	3															
休養	○		○				○		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○																
備考									運動会				テスト期間			敬老の日					定期テスト②			振替休日	定期テスト②	定期テスト②	定期テスト②																		

[illegible]

年間指導計画表（弘前高等学校 空手道 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 125 日	「1」の計 39 日	「2」の計 86 日	平日の計 240 日	「3」の計 154 日	「4」の計 86 日	「2・4」の計 172 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

11	月	週休日・祝日合計									10	日	「1」の計					5	日	「2」の計					5	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																	
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																	
実施 状況	3	1	1	2	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1																	
休養				○	○					○		○					○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																			
備考	秋季大会	秋季大会	秋季大会	振替休日																テスト期間								定期テスト④	定期テスト⑤	定期テスト⑥																	

12	月	週休日・祝日合計					12	日	「1」の計 3 日					「2」の計 9 日					平日合計 19 日					3」の計 14 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	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							
実施状況	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	4	2	2	2	2	2							
休養	○			○				○			○				○		○					○		○		○	○	○	○	○	○							
備考																			冬季休業								仕事		学校	学校	学校							
																												納め		閉鎖	閉鎖	閉鎖						

1	月	週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 4 日					「2」の計 8 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	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	金	
実施 状況	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	
休養	○	○	○	○	○		○					○	○	○					○		○							○				
備考	学校 閉鎖	学校 閉鎖	学校 閉鎖										成人の日											東北選抜	東北選抜	東北選抜						

2月		週休日・祝日合計 12 日						「1」の計 4 日				「2」の計 8 日				平日合計 16 日						3」の計 7 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	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
実施状況	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	2	2	1	3	3
休養		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		○					○	○	○			
備考			テスト期間							定期テスト④	振替休日④	定期テスト④	定期テスト④	定期テスト④											振替休日②	振替休日②		
										テスト④	定休日④	テスト④	テスト④	テスト④											振替休日②	振替休日②		

3	月	週休日・祝日合計 11 日						「1」の計 3 日				「2」の計 8 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	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	月	
実施 状況	2	2	3	4	4	4	4	2	1	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	2	3	1	2	3	4	3	3	3	2	2	3	
休養	○	○		○	○	○	○	○			○					○		○		○			○		○				○	○		
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②												春分の日								年度末休業				

年間指導計画表（弘前高等学校 ボウリング 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 117 日	「1」の計 2 日	「2」の計 115 日	平日の計 248 日	「3」の計 95 日	「4」の計 153 日	「2・4」の計 268 日
-------------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	---------------

11	月	週休日・祝日合計					10	日	「1」の計					0	日	「2」の計					10	日	平日合計					20	日	「3」の計					7	日	「4」の計					13	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	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													
実施状況	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2													
休養		○	○	○		○			○	○	○		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
備考				振替休日												新人戦	→			テスト期間							定期テスト⑤	定期テスト⑤	定期テスト⑤														

[illegible][illegible]

2	月	週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 0 日				「2」の計 10 日				平日合計 18		日 3」の計 3			日 4」の計 15			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	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
実施 状況	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備 考			テ ス ト 期 間							定 期 テ ス ト ④	講 義 参 観 ④	定 期 テ ス ト ④	定 期 テ ス ト ④	定 期 テ ス ト ④										振 替 休 日	振 休 2 / 2 2	振 休 3 / 8		

3	月	週休日・祝日合計 11 日						「1」の計 0 日						「2」の計 11 日						平日合計 20 日 3)の計 8 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	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	月
実施状況	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	2	2	4	3	4	2	3	2	2	4	3	4	3	3	2	2	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○	○	○		○	○		○	○	○		○			○	○	○
備考	卒業式					学力検査	採点日①	採点日②												春分の日								年度末休業			