

【様式2】

2023年度 5月

## 月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		スキ一部					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
2	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
3	水		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
4	木		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
5	金		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
6	土	☆							○		
7	日	☆							○		
8	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
9	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
10	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
11	木	☆							○		
12	金	☆							○		
13	土	☆							○		
14	日	☆							○		
15	月	☆							○		
16	火	☆							○		
17	水	☆							○		
18	木	☆							○		
19	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
20	土		8:00	11:00	3:00				○		
21	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
22	月	☆				16:00	18:00	2:00			
23	火		16:00	18:00	2:00				○		
24	水		16:00	18:00	2:00	15:00	17:00	2:00			
25	木		16:00	18:00	2:00	15:00	17:00	2:00			
26	金		16:00	18:00	2:00	15:00	17:00	2:00			
27	土		8:00	11:00	3:00				○		
28	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
29	月	☆							○		
30	火		16:00	18:00	2:00	15:00	17:00	2:00			
31	水		16:00	18:00	2:00	15:00	17:00	2:00			
					45:00				39:00	14	

休養日累計

23

【様式2】

2023年度 5月

## 月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		バドミントン部					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
2	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
3	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
4	木		16:00	18:00	2:00				○		
5	金	☆							○		
6	土	☆							○		
7	日	☆							○		
8	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
9	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
10	水	☆				16:00	17:00	1:00			
11	木		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00			
12	金		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00			
13	土		8:00	16:00	8:00	7:00	20:00	13:00		県春季大会	
14	日		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		県春季大会	
15	月	☆							○		
16	火	☆							○		
17	水	☆							○		
18	木	☆							○		
19	金	☆							○		
20	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
21	日	☆							○		
22	月		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30			
23	火		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30			
24	水	☆							○		
25	木		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30			
26	金		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30			
27	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
28	日	☆							○		
29	月		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30			
30	火		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30			
31	水	☆	16:00	18:00	2:00				○		
					52:00				55:00	13	

休養日累計

23

【様式2】

2023年度 5月

## 月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		バスケットボール部					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	月	☆							○		
2	火		15:50	17:20	1:30	15:50	17:20	1:30			
3	水	☆							○		
4	木	☆							○		
5	金	☆							○		
6	土	☆	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
7	日	☆							○		
8	月		15:50	17:20	1:30	15:50	17:20	1:30			
9	火		15:50	17:20	1:30	15:50	17:20	1:30			
10	水	☆							○		
11	木	☆							○		
12	金	☆							○		
13	土	☆							○		
14	日	☆							○		
15	月	☆							○		
16	火	☆							○		
17	水	☆							○		
18	木	☆							○		
19	金		14:00	15:30	1:30	14:00	15:30	1:30			
20	土		9:00	12:00	3:00				○		
21	日	☆							○		
22	月	☆	14:50	16:40	1:50	14:50	16:40	1:50			
23	火		14:50	16:40	1:50	14:50	16:40	1:50			
24	水	☆				14:50	16:40	1:50			
25	木		14:50	16:40	1:50				○		
26	金		14:50	16:40	1:50	14:50	16:40	1:50			
27	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
28	日	☆							○		
29	月		14:50	16:40	1:50				○		
30	火		14:50	16:40	1:50				○		
31	水	☆							○		
					26:00				19:20	21	

休養日累計

36

【様式2】

2023年度 5月

## 月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		男子ハンドボール部					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	月	☆							○		
2	火		16:00	19:00	3:00	16:00	18:00	2:00			
3	水		8:00	17:00	9:00	7:30	17:00	9:30		遠征	
4	木		8:00	17:00	9:00	8:00	17:00	9:00		遠征	
5	金		8:00	17:00	9:00	8:00	17:00	9:00		遠征	
6	土		8:00	17:00	9:00	8:00	17:00	9:00		遠征	
7	日	☆				8:00	17:00	9:00		遠征	
8	月		16:00	19:00	3:00				○		
9	火		16:00	19:00	3:00				○		
10	水	☆							○		
11	木	☆							○		
12	金	☆							○		
13	土	☆							○		
14	日	☆							○		
15	月	☆							○		
16	火	☆							○		
17	水	☆							○		
18	木	☆							○		
19	金		14:00	17:00	3:00	13:30	16:30	3:00			
20	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
21	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
22	月	☆				15:00	19:00	4:00			
23	火		16:00	19:00	3:00	15:00	19:00	4:00			
24	水		16:00	19:00	3:00	15:00	19:00	4:00			
25	木		16:00	19:00	3:00				○		
26	金		16:00	19:00	3:00	15:00	19:00	4:00			
27	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
28	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
29	月	☆				15:00	19:00	4:00			
30	火		15:30	19:00	3:30				○		
31	水		15:30	19:00	3:30	15:00	19:00	4:00			
			79:00			86:30			14		

休養日累計

19

【様式2】

2023年度 5月

## 月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		陸上競技部					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
2	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
3	水		7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00			
4	木		7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00		春季大会	
5	金		7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00		春季大会	
6	土		7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00		春季大会	
7	日	☆							○		
8	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
9	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
10	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
11	木	☆							○		
12	金	☆							○		
13	土	☆							○		
14	日	☆							○		
15	月	☆							○		
16	火	☆							○		
17	水	☆							○		
18	木	☆							○		
19	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
20	土		9:00	12:00	3:00				○		
21	日	☆				9:00	12:00	3:00			
22	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
23	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
24	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
25	木	☆							○		
26	金		7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00		高校総体	
27	土		7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00		高校総体	
28	日		7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00		高校総体	
29	月		7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00		高校総体	
30	火	☆							○		
31	水	☆							○		
					93:00				93:00	13	

休養日累計

21

【様式2】

2023年度 5月

## 月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		硬式野球部					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
2	火	☆				16:00	18:00	2:00			
3	水		9:00	12:00	3:00				○		
4	木		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
5	金		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
6	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
7	日		9:00	12:00	3:00	6:30	14:30	8:00			
8	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
9	火	☆				8:00	17:00	9:00			
10	水		16:00	18:00	2:00				○		
11	木	☆							○		
12	金	☆							○		
13	土	☆							○		
14	日	☆							○		
15	月	☆							○		
16	火	☆							○		
17	水	☆							○		
18	木	☆							○		
19	金		14:00	17:00	3:00	13:30	15:30	2:00			
20	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
21	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
22	月		16:00	18:00	2:00	15:00	17:00	2:00			
23	火	☆							○		
24	水		16:00	18:00	2:00	15:00	18:00	3:00			
25	木		16:00	18:00	2:00	15:00	18:00	3:00			
26	金		16:00	18:00	2:00				○		
27	土		9:00	12:00	3:00				○		
28	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
29	月		16:00	18:00	2:00	15:00	18:00	3:00			
30	火	☆							○		
31	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
					48:00				56:00	14	

休養日累計

19

【様式2】

2023年度 5月

## 月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		剣道部					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	月		16:00	17:30	1:30				○	部員0名のため活動なし	
2	火		16:00	17:30	1:30				○		
3	水	☆							○		
4	木	☆							○		
5	金	☆							○		
6	土	☆							○		
7	日	☆							○		
8	月		16:00	17:30	1:30				○		
9	火		16:00	17:30	1:30				○		
10	水	☆							○		
11	木		16:00	17:30	1:30				○		
12	金		16:00	17:30	1:30				○		
13	土		8:00	14:00	6:00				○		
14	日		8:00	14:00	6:00				○		
15	月	☆							○		
16	火	☆							○		
17	水	☆							○		
18	木	☆							○		
19	金		16:00	17:30	1:30				○		
20	土	☆							○		
21	日	☆							○		
22	月		16:00	17:30	1:30				○		
23	火		16:00	17:30	1:30				○		
24	水	☆							○		
25	木		16:00	17:30	1:30				○		
26	金		16:00	17:30	1:30				○		
27	土	☆							○		
28	日	☆							○		
29	月		16:00	17:30	1:30				○		
30	火		16:00	17:30	1:30				○		
31	水	☆							○		
					31:30				0:00	31	

休養日累計

55

【様式2】

2023年度 5月

## 月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		吹奏楽部				
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	月		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40		
2	火		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40		
3	水		9:00	12:00	3:00				○	
4	木		9:00	12:00	3:00				○	
5	金	☆							○	
6	土	☆							○	
7	日	☆							○	
8	月		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40		
9	火		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40		
10	水		15:40	17:40	2:00				○	
11	木	☆							○	
12	金	☆							○	
13	土	☆							○	
14	日	☆							○	
15	月	☆							○	
16	火	☆							○	
17	水	☆							○	
18	木	☆							○	
19	金		15:40	17:40	2:00				○	
20	土		9:00	12:00	3:00				○	
21	日	☆							○	
22	月		15:40	17:40	2:00	14:50	17:30	2:40		
23	火		15:40	17:40	2:00				○	
24	水		15:40	17:40	2:00	14:50	17:30	2:40		
25	木		15:40	17:40	2:00	15:00	17:30	2:30		
26	金		15:40	17:40	2:00	14:50	17:00	2:10		
27	土		9:00	12:00	3:00				○	
28	日	☆							○	
29	月		15:40	17:40	2:00	14:50	17:30	2:40		
30	火		15:40	17:40	2:00	14:50	17:30	2:40		
31	水		15:40	17:40	2:00	14:50	17:30	2:40		
					40:00				24:40	20

休養日累計

29



【様式2】

2023年度 5月

## 月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		演劇部					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
2	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
3	水	☆							○		
4	木	☆							○		
5	金	☆							○		
6	土	☆							○		
7	日	☆							○		
8	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
9	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
10	水	☆							○		
11	木	☆	15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
12	金	☆							○		
13	土	☆							○		
14	日	☆							○		
15	月	☆							○		
16	火	☆							○		
17	水	☆							○		
18	木	☆							○		
19	金	☆							○		
20	土	☆							○		
21	日	☆							○		
22	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
23	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
24	水	☆							○		
25	木		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
26	金	☆							○		
27	土	☆							○		
28	日	☆							○		
29	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
30	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
31	水	☆							○		
					17:30				17:30	21	

休養日累計

40

【様式2】

2023年度 5月

## 月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		書道部					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
2	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
3	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
4	木		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
5	金	☆				9:30	12:30	3:00			
6	土	☆							○		
7	日		9:00	12:00	3:00				○		
8	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
9	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
10	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
11	木	☆							○		
12	金	☆							○		
13	土	☆							○		
14	日	☆							○		
15	月	☆							○		
16	火	☆							○		
17	水	☆							○		
18	木	☆							○		
19	金		15:40	17:40	2:00	13:00	15:00	2:00			
20	土		9:00	12:00	3:00				○		
21	日	☆							○		
22	月		15:40	17:40	2:00	14:40	17:40	3:00			
23	火		15:40	17:40	2:00	14:40	17:40	3:00			
24	水	☆				14:40	17:40	3:00			
25	木		15:40	17:40	2:00				○		
26	金		15:40	17:40	2:00	14:40	17:40	3:00			
27	土		9:00	12:00	3:00				○		
28	日	☆							○		
29	月		15:40	17:40	2:00	14:40	17:40	3:00			
30	火		15:40	17:40	2:00	14:40	17:40	3:00			
31	水	☆				14:40	17:40	3:00			
					39:00				42:00	15	

休養日累計

28