

【様式2】

2023年度 7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	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
2	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
3	月	☆							○		
4	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
5	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
6	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
7	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
8	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
9	日		8:00	11:00	3:00				○		
10	月	☆							○		
11	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
12	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
13	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
14	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月		16:00	18:00	2:00				○		
18	火		16:00	18:00	2:00	13:00	15:00	2:00			
19	水		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
20	木		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
21	金		16:00	18:00	2:00	9:00	12:00	3:00			
22	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
23	日		8:00	11:00	3:00				○		
24	月	☆				8:00	11:00	3:00			
25	火		8:00	11:00	3:00				○		
26	水		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
27	木		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
28	金		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
29	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
30	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
31	月	☆							○		
					64:00				57:00	9	

休養日累計

45

【様式2】

2023年度 7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	土		8:30	11:30	3:00				○		
2	日	☆							○		
3	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
4	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
5	水	☆							○		
6	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
7	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
8	土		8:30	11:30	3:00				○		
9	日	☆							○		
10	月					16:00	18:00	2:00			
11	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
12	水		16:00	18:00	2:00				○		
13	木	☆							○		
14	金	☆							○		
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月	☆							○		
18	火	☆							○		
19	水	☆				8:30	11:30	3:00			
20	木		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
21	金		13:00	15:00	2:00	8:30	11:30	3:00			
22	土	☆							○		
23	日	☆							○		
24	月		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
25	火		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
26	水	☆							○		
27	木		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
28	金		8:30	11:30	3:00				○		
29	土	☆							○		
30	日	☆							○		
31	月		8:30	11:30	3:00				○		
					38:00				30:00	19	

【様式2】

2023年度 7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	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
2	日		9:00	12:00	3:00	12:00	15:00	3:00			
3	月	☆				16:00	19:00	3:00			
4	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
5	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
6	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
7	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
8	土		9:00	12:00	3:00	8:00	17:00	9:00			
9	日		9:00	12:00	3:00	8:00	17:00	9:00			
10	月	☆							○		
11	火		17:00	19:00	2:00	17:00	19:00	2:00			
12	水		17:00	19:00	2:00	17:00	19:00	2:00			
13	木		17:00	19:00	2:00	17:00	19:00	2:00			
14	金		17:00	19:00	2:00	17:00	19:00	2:00			
15	土	☆				16:00	19:00	3:00			
16	日	☆							○		
17	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
18	火	☆				14:00	17:00	3:00			
19	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
20	木		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
21	金		9:00	12:00	3:00	12:00	15:00	3:00			
22	土		9:00	12:00	3:00	12:00	17:00	5:00			
23	日		9:00	12:00	3:00	9:00	15:00	6:00			
24	月	☆				8:00	18:00	10:00			
25	火		9:00	12:00	3:00	8:00	17:00	9:00			
26	水		9:00	12:00	3:00	8:00	17:00	9:00			
27	木		9:00	12:00	3:00	8:00	17:00	9:00			
28	金		9:00	12:00	3:00	8:00	19:00	11:00			
29	土		9:00	12:00	3:00				○		
30	日		9:00	12:00	3:00				○		
31	月	☆							○		
					68:00				124:00	5	

休養日累計

34

【様式2】

2023年度 7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	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
2	日	☆							○		
3	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
4	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
5	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
6	木	☆							○		
7	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
8	土		7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00			
9	日		7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00			
10	月	☆							○		
11	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
12	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
13	木	☆							○		
14	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月		9:00	12:00	3:00				○		
18	火		16:00	18:00	2:00	13:00	16:00	3:00			
19	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
20	木	☆							○		
21	金		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
22	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
23	日	☆							○		
24	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
25	火		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
26	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
27	木	☆							○		
28	金		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
29	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
30	日	☆							○		
31	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
					67:00				65:00	11	

休養日累計

48

【様式2】

2023年度 7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	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
2	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
3	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
4	火	☆							○		
5	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
6	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
7	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
8	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
9	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
10	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
11	火	☆							○		
12	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
13	木		16:00	18:00	2:00	9:00	16:00	7:00			
14	金		16:00	18:00	2:00	8:00	16:00	8:00			
15	土	☆				8:00	14:00	6:00			
16	日	☆				9:00	12:30	3:30			
17	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
18	火	☆				8:30	18:00	9:30			
19	水		9:00	12:00	3:00				○		
20	木		9:00	12:00	3:00	8:00	17:00	9:00			
21	金		9:00	12:00	3:00				○		
22	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
23	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
24	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
25	火	☆							○		
26	水		9:00	12:00	3:00	13:30	17:00	3:30			
27	木		9:00	12:00	3:00	13:30	17:00	3:30			
28	金		9:00	12:00	3:00	8:30	12:00	3:30			
29	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
30	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
31	月		9:00	12:00	3:00				○		
					67:00				95:30	6	

休養日累計

41

【様式2】

2023年度 7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	土	☆				9:00	12:00	3:00		
2	日	☆							○	
3	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
4	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
5	水	☆							○	
6	木		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
7	金	☆							○	
8	土	☆				12:00	15:00	3:00		
9	日	☆							○	
10	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
11	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
12	水	☆							○	
13	木		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
14	金		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
15	土	☆				16:00	18:00	2:00		
16	日	☆							○	
17	月	☆								
18	火	☆				12:00	14:00	2:00		
19	水	☆							○	
20	木	☆							○	
21	金	☆				9:00	12:00	3:00		
22	土	☆							○	
23	日	☆							○	
24	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
25	火		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
26	水	☆							○	
27	木		9:00	12:00	3:00				○	
28	金	☆							○	
29	土	☆							○	
30	日	☆							○	
31	月								○	
					21:15				31:15	16

休養日累計

76

【様式2】

2023年度 7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	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
2	日	☆							○		
3	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
4	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
5	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
6	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
7	金		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
8	土		9:00	12:00	3:00	9:00	15:00	6:00			
9	日	☆				9:00	15:00	6:00			
10	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
11	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
12	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
13	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
14	金		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月	☆							○		
18	火	☆							○		
19	水	☆							○		
20	木	☆							○		
21	金	☆							○		
22	土	☆							○		
23	日	☆							○		
24	月		9:00	12:00	3:00				○		
25	火		9:00	12:00	3:00				○		
26	水		9:00	12:00	3:00	13:00	16:00	3:00			
27	木		9:00	12:00	3:00	13:00	16:00	3:00			
28	金		9:00	12:00	3:00				○		
29	土	☆							○		
30	日	☆							○		
31	月		9:00	12:00	3:00				○		
					44:00				41:00	16	

休養日累計

60

【様式2】

2023年度 7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	土		9:00	12:00	3:00				○		
2	日	☆							○		
3	月		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40			
4	火		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40			
5	水		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40			
6	木		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40			
7	金		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40			
8	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
9	日	☆							○		
10	月		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40			
11	火		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40			
12	水		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40			
13	木		15:40	17:40	2:00	15:50	17:30	1:40			
14	金		15:40	17:40	2:00	15:40	17:10	1:30			
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月	☆							○		
18	火	☆							○		
19	水	☆							○		
20	木	☆							○		
21	金	☆							○		
22	土	☆							○		
23	日	☆							○		
24	月		9:00	12:00	3:00				○		
25	火		9:00	12:00	3:00				○		
26	水		9:00	12:00	3:00				○		
27	木		9:00	12:00	3:00				○		
28	金		9:00	12:00	3:00				○		
29	土	☆							○		
30	日	☆							○		
31	月		9:00	12:00	3:00				○		
					44:00				19:30	20	

休養日累計

69

【様式2】

2023年度 7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		ハンドボール部女子					
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	土	☆							○		
2	日	☆							○		
3	月	☆							○		
4	火		16:00	18:00	2:00	17:00	18:00	1:00			
5	水		16:00	18:00	2:00	17:00	18:00	1:00			
6	木	☆							○		
7	金	☆							○		
8	土	☆							○		
9	日	☆							○		
10	月	☆							○		
11	火		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00			
12	水		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00			
13	木	☆							○		
14	金		16:00	18:00	2:00				○		
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月	☆							○		
18	火		16:00	18:00	2:00				○		
19	水	☆							○		
20	木	☆							○		
21	金		9:00	11:00	2:00				○		
22	土	☆							○		
23	日	☆							○		
24	月	☆							○		
25	火		12:00	14:00	2:00	13:00	14:30	1:30			
26	水		12:00	14:00	2:00	11:45	13:00	1:15			
27	木	☆				11:45	13:00	1:15			
28	金		9:00	11:00	2:00				○		
29	土	☆							○		
30	日	☆							○		
31	月	☆							○		
					20:00				8:00	24	

休養日累計

24