

【様式2】

2023年度 10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		スキー部				
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	日	☆				8:00	11:00	3:00		
2	月		16:00	18:00	2:00				○	
3	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
4	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
5	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
6	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
7	土		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		県連合宿
8	日		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		
9	月		16:00	18:00	2:00	8:00	15:00	7:00		
10	火	☆							○	
11	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
13	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
14	土		8:00	11:00	3:00				○	
15	日		8:00	11:00	3:00				○	
16	月	☆							○	
17	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
18	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
19	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
20	金		16:00	18:00	2:00				○	
21	土		8:00	11:00	3:00				○	
22	日		8:00	11:00	3:00				○	
23	月	☆							○	
24	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
25	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
26	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
27	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
28	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
29	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
30	月	☆							○	
31	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
					60:00				62:00	10

休養日累計

78

【様式2】

2023年度 10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	日	☆							○		
2	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
3	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
4	水	☆							○		
5	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
6	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
7	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
8	日		8:30	11:30	3:00				○		
9	月	☆							○		
10	火	☆				16:00	18:00	2:00			
11	水	☆							○		
12	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
13	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
14	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
15	日	☆							○		
16	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
17	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
18	水	☆							○		
19	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
20	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
21	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
22	日	☆							○		
23	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
24	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
25	水	☆							○		
26	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
27	金		16:00	18:00	2:00	8:00	16:00	8:00		地区新人戦	
28	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		”	
29	日	☆							○		
30	月		16:00	18:00	2:00				○		
31	火		16:00	18:00	2:00				○		
					47:00				48:00	12	

休養日累計

108

【様式2】

2023年度 10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	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
2	月	☆							○		
3	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
4	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
5	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
6	金		16:00	19:00	3:00				○		
7	土		9:00	12:00	3:00				○		
8	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
9	月		9:00	12:00	3:00				○		
10	火	☆				16:00	19:00	3:00			
11	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
12	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
13	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
14	土		9:00	12:00	3:00	8:00	18:00	10:00		秋田遠征	
15	日		9:00	12:00	3:00	8:00	18:00	10:00		秋田遠征	
16	月	☆							○		
17	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
18	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
19	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
20	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
21	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
22	日		9:00	12:00	3:00	13:00	16:00	3:00			
23	月	☆							○		
24	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
25	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
26	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
27	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
28	土		9:00	12:00	3:00	13:00	16:00	3:00			
29	日		9:00	12:00	3:00	13:00	16:00	3:00			
30	月	☆							○		
31	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
					78:00				86:00	7	

休養日累計

68

【様式2】

2023年度 10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	日	☆							○		
2	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
3	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
4	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
5	木	☆							○		
6	金		16:00	18:00	2:00	8:00	17:00	9:00		秋季大会(山崎)	
7	土		9:00	12:00	3:00	8:00	17:00	9:00			
8	日	☆				8:00	17:00	9:00			
9	月	☆							○		
10	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
11	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
12	木	☆							○		
13	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
14	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
15	日	☆							○		
16	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
17	火		16:00	18:00	2:00				○		
18	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
19	木	☆							○		
20	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
21	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
22	日	☆							○		
23	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
24	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
25	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
26	木	☆							○		
27	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
28	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
29	日	☆							○		
30	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
31	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
					46:00				66:00	10	

休養日累計

86

【様式2】

2023年度 10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	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
2	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
3	火	☆							○		
4	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
5	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
6	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
7	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
8	日		9:00	12:00	3:00				○		
9	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
10	火	☆							○		
11	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
12	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
13	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
14	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
15	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
16	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
17	火	☆							○		
18	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
19	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
20	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
21	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
22	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
23	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
24	火	☆							○		
25	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
26	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
27	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
28	土		9:00	12:00	3:00				○		
29	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
30	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
31	火	☆							○		
					62:00				56:00	7	

休養日累計

75

【様式2】

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

休養日累計

93

【様式2】

2023年度 10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	日	☆							○		
2	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
3	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
4	水	☆							○		
5	木		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
6	金	☆							○		
7	土	☆							○		
8	日	☆				9:00	12:00	3:00			
9	月	☆							○		
10	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
11	水		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
12	木	☆							○		
13	金		15:45	17:30	1:45	8:10	18:00	8:50		県大会	
14	土	☆				8:40	17:10	7:30		県大会	
15	日	☆				9:00	19:00	9:00		県大会	
16	月		15:45	17:30	1:45				○		
17	火		15:45	17:30	1:45				○		
18	水	☆							○		
19	木		15:45	17:30	1:45				○		
20	金	☆							○		
21	土	☆							○		
22	日	☆							○		
23	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
24	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
25	水	☆							○		
26	木		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
27	金	☆							○		
28	土	☆							○		
29	日	☆							○		
30	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
31	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45			
			24:30			45:50			17		

休養日累計 127

【様式2】

2023年度 10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	日	☆							○		
2	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
3	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
4	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
5	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
6	金		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
7	土		9:00	12:00	3:00	11:00	14:00	3:00			
8	日		9:00	12:00	3:00	11:00	14:00	3:00			
9	月	☆				11:00	14:00	3:00			
10	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
11	水		15:40	17:40	2:00				○		
12	木		15:40	17:40	2:00				○		
13	金	☆							○	高総文祭	
14	土	☆							○	高総文祭	
15	日	☆							○	高総文祭	
16	月	☆				15:40	17:40	2:00			
17	火	☆							○		
18	水	☆							○		
19	木	☆				15:40	17:40	2:00			
20	金	☆							○		
21	土	☆							○		
22	日	☆							○		
23	月		15:40	17:40	2:00				○		
24	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
25	水	☆							○		
26	木		15:40	17:40	2:00				○		
27	金		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
28	土		9:00	12:00	3:00				○		
29	日	☆							○		
30	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
31	火		15:40	17:40	2:00				○		
					37:00				31:00	17	

休養日累計

112