

【様式2】

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

休養日累計

94

【様式2】

2023年度 11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	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
2	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
3	金		16:00	18:00	2:00	8:30	11:30	3:00			
4	土	☆	8:30	11:30	3:00				○		
5	日	☆							○		
6	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
7	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
8	水	☆							○		
9	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
10	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
11	土	☆	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
12	日	☆							○		
13	月		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00			
14	火		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00			
15	水	☆							○		
16	木		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00			
17	金		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00			
18	土		8:00	16:00	8:00				○		
19	日		8:00	16:00	8:00	7:00	13:00	6:00		秋季大会	
20	月	☆							○		
21	火	☆							○		
22	水	☆							○		
23	木	☆							○		
24	金	☆				13:00	15:00	2:00			
25	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
26	日	☆							○		
27	月	☆				16:00	18:00	2:00			
28	火	☆				16:00	18:00	2:00			
29	水	☆							○		
30	木	☆				16:00	18:00	2:00			
					47:00				39:00	12	

休養日累計

120

【様式2】

2023年度 11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	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
2	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
3	金		16:00	19:00	3:00	8:00	18:00	10:00		茨城遠征	
4	土		9:00	12:00	3:00	8:00	18:00	10:00		茨城遠征	
5	日		9:00	12:00	3:00	8:00	18:00	10:00		茨城遠征	
6	月	☆							○		
7	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
8	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
9	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
10	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
11	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
12	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
13	月	☆	16:00	17:30	1:30				○		
14	火	☆	16:00	17:30	1:30	16:00	17:30	1:30			
15	水	☆	16:00	17:30	1:30	16:00	17:30	1:30			
16	木	☆	16:00	17:30	1:30	16:00	17:30	1:30			
17	金	☆	16:00	17:30	1:30	16:00	17:30	1:30		秋季大会	
18	土	☆	8:00	17:00	9:00	8:00	18:00	10:00		秋季大会	
19	日	☆	8:00	17:00	9:00	8:00	18:00	10:00		秋季大会	
20	月	☆							○		
21	火	☆							○		
22	水	☆							○		
23	木	☆							○		
24	金		16:00	19:00	3:00				○		
25	土		9:00	12:00	3:00				○		
26	日		9:00	12:00	3:00				○		
27	月	☆				16:00	19:00	3:00			
28	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
29	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
30	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
					76:30				92:00	9	

休養日累計

77

【様式2】

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

休養日累計

105

【様式2】

2023年度 11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	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
2	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
3	金		9:00	12:00	3:00				○		
4	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
5	日	☆				9:00	12:00	3:00			
6	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
7	火		16:00	18:00	2:00				○		
8	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
9	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
10	金		16:00	18:00	2:00				○		
11	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
12	日	☆				9:00	12:00	3:00			
13	月	☆							○		
14	火	☆							○		
15	水	☆							○		
16	木	☆							○		
17	金	☆							○		
18	土	☆							○		
19	日	☆							○		
20	月	☆							○		
21	火	☆							○		
22	水	☆							○		
23	木	☆							○		
24	金		13:00	16:00	3:00	13:00	15:00	2:00			
25	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
26	日	☆							○		
27	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
28	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
29	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
30	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
					37:00				35:00	15	

【様式2】

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

休養日累計 150

【様式2】

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

休養日累計

135

【様式2】

2023年度 11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	水		16:00	18:00	2:00	17:00	18:00	1:00			
2	木	☆							○		
3	金	☆							○		
4	土	☆				12:30	15:30	3:00			
5	日	☆				8:30	13:00	4:30			
6	月	☆							○		
7	火		16:00	18:00	2:00	17:00	18:00	1:00			
8	水		16:00	18:00	2:00	17:00	18:00	1:00			
9	木	☆							○		
10	金		16:00	18:00	2:00				○		
11	土	☆				12:00	16:00	4:00			
12	日	☆				13:00	16:00	3:00			
13	月	☆							○		
14	火	☆							○		
15	水	☆							○		
16	木	☆							○		
17	金	☆				7:30	17:00	9:30		秋季大会	
18	土	☆				6:45	17:00	10:15		秋季大会	
19	日	☆				7:30	16:00	8:30		秋季大会	
20	月	☆							○		
21	火	☆							○		
22	水	☆							○		
23	木	☆							○		
24	金	☆							○		
25	土	☆							○		
26	日	☆							○		
27	月	☆							○		
28	火		16:00	18:00	2:00	16:30	17:30	1:00			
29	水		16:00	18:00	2:00				○		
30	木	☆							○		
			12:00			46:45			19		