

【様式2】

2023年度 12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	金		16:00	18:00	2:00					県連合宿	
2	土		8:00	11:00	3:00						
3	日		8:00	11:00	3:00						
4	月	☆									
5	火		8:00	16:00	8:00						
6	水		8:00	16:00	8:00						
7	木		8:00	16:00	8:00						
8	金		8:00	16:00	8:00					↓	
9	土		8:00	16:00	8:00					高体連合宿	
10	日		8:00	16:00	8:00						
11	月	☆									
12	火		8:00	16:00	8:00						
13	水		8:00	16:00	8:00						
14	木		8:00	16:00	8:00						
15	金		8:00	16:00	8:00						
16	土		8:00	16:00	8:00						
17	日		8:00	16:00	8:00						
18	月	☆									
19	火		8:00	16:00	8:00						
20	水		8:00	16:00	8:00						
21	木		8:00	16:00	8:00						
22	金		8:00	16:00	8:00						
23	土		8:00	16:00	8:00					↓	
24	日		8:00	16:00	8:00					名寄大会	
25	月	☆								学校合宿	
26	火		8:00	16:00	8:00					音威子府大会	
27	水		8:00	16:00	8:00					↓	
28	木		8:00	16:00	8:00						
29	金	☆								↓	
30	土	☆								↓	
31	日	☆									
					176:00				0:00	0	

休養日累計

94

【様式2】

2023年度 12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	金		16:00	18:00	2:00						
2	土		8:30	11:30	3:00						
3	日	☆									
4	月	☆									
5	火	☆									
6	水	☆									
7	木	☆									
8	金	☆									
9	土	☆									
10	日	☆									
11	月	☆									
12	火		16:00	18:00	2:00						
13	水		16:00	18:00	2:00						
14	木		16:00	18:00	2:00						
15	金		16:00	18:00	2:00						
16	土		8:30	11:30	3:00						
17	日	☆									
18	月		16:00	18:00	2:00						
19	火		16:00	18:00	2:00						
20	水	☆									
21	木		16:00	18:00	2:00						
22	金	☆									
23	土	☆									
24	日	☆									
25	月		8:30	11:30	3:00						
26	火		8:30	11:30	3:00						
27	水	☆									
28	木		8:30	11:30	3:00						
29	金	☆									
30	土	☆									
31	日	☆									
					31:00				0:00	0	

休養日累計 120

【様式2】

2023年度 12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	金		16:00	19:00	3:00						
2	土		9:00	12:00	3:00						
3	日		9:00	12:00	3:00						
4	月	☆									
5	火		16:00	19:00	3:00						
6	水		16:00	19:00	3:00						
7	木		16:00	19:00	3:00						
8	金		16:00	19:00	3:00						
9	土		9:00	12:00	3:00						
10	日		9:00	12:00	3:00						
11	月	☆									
12	火		16:00	19:00	3:00						
13	水		16:00	19:00	3:00						
14	木		16:00	19:00	3:00						
15	金		16:00	19:00	3:00						
16	土		9:00	12:00	3:00						
17	日		9:00	12:00	3:00						
18	月	☆									
19	火		16:00	19:00	3:00						
20	水		16:00	19:00	3:00						
21	木		16:00	19:00	3:00						
22	金	☆								終業式	
23	土		8:00	17:00	9:00					二次予選	
24	日		8:00	17:00	9:00					二次予選	
25	月		9:00	12:00	3:00						
26	火		9:00	12:00	3:00						
27	水		9:00	12:00	3:00						
28	木		9:00	12:00	3:00						
29	金	☆									
30	土	☆									
31	日	☆									
					84:00				0:00	0	

【様式2】

2023年度 12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	金		16:00	18:00	2:00					
2	土	☆								
3	日	☆								
4	月	☆								
5	火	☆								
6	水	☆								
7	木	☆								
8	金	☆								
9	土	☆								
10	日	☆								
11	月	☆								
12	火		16:00	18:00	2:00					
13	水		16:00	18:00	2:00					
14	木	☆								
15	金		16:00	18:00	2:00					
16	土	☆								
17	日	☆								
18	月	☆								
19	火		16:00	18:00	2:00					
20	水		16:00	18:00	2:00					
21	木	☆								
22	金		16:00	18:00	2:00					
23	土	☆								
24	日	☆								
25	月	☆								
26	火		16:00	18:00	2:00					
27	水		16:00	18:00	2:00					
28	木	☆								
29	金	☆								
30	土	☆								
31	日	☆								
					18:00				0:00	0

休養日累計

112

【様式2】

2023年度 12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	金		16:00	18:00	2:00						
2	土		9:00	12:00	3:00						
3	日	☆									
4	月		16:00	18:00	2:00						
5	火		16:00	18:00	2:00						
6	水		16:00	18:00	2:00						
7	木	☆									
8	金		16:00	18:00	2:00						
9	土		9:00	12:00	3:00						
10	日	☆									
11	月		16:00	18:00	2:00						
12	火		16:00	18:00	2:00						
13	水		16:00	18:00	2:00						
14	木	☆									
15	金		16:00	18:00	2:00						
16	土		9:00	12:00	3:00						
17	日	☆									
18	月		16:00	18:00	2:00						
19	火		16:00	18:00	2:00						
20	水		16:00	18:00	2:00						
21	木	☆									
22	金		16:00	18:00	2:00						
23	土		9:00	12:00	3:00						
24	日	☆									
25	月		16:00	18:00	2:00						
26	火		16:00	18:00	2:00						
27	水		16:00	18:00	2:00						
28	木	☆									
29	金	☆									
30	土	☆									
31	日	☆									
					44:00				0:00	0	

休養日累計

105

【様式2】

2023年度 12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	金		16:00	18:00	2:00						
2	土		9:00	12:00	3:00						
3	日		9:00	12:00	3:00						
4	月	☆									
5	火	☆									
6	水	☆									
7	木	☆									
8	金	☆									
9	土	☆									
10	日	☆									
11	月	☆									
12	火		16:00	18:00	2:00						
13	水		16:00	18:00	2:00						
14	木		16:00	18:00	2:00						
15	金		16:00	18:00	2:00						
16	土		9:00	12:00	3:00						
17	日	☆									
18	月		16:00	18:00	2:00						
19	火		16:00	18:00	2:00						
20	水		16:00	18:00	2:00						
21	木		16:00	18:00	2:00						
22	金	☆									
23	土		9:00	12:00	3:00						
24	日	☆									
25	月		9:00	12:00	3:00						
26	火		9:00	12:00	3:00						
27	水		9:00	12:00	3:00						
28	木		9:00	12:00	3:00						
29	金	☆									
30	土	☆									
31	日	☆									
					42:00				0:00	0	

休養日累計

90

【様式2】

2023年度 12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	金	☆									
2	土	☆									
3	日	☆									
4	月		15:45	17:30	1:45						
5	火		15:45	17:30	1:45						
6	水	☆									
7	木		15:45	17:30	1:45						
8	金	☆									
9	土	☆									
10	日	☆									
11	月		15:45	17:30	1:45						
12	火		15:45	17:30	1:45						
13	水	☆									
14	木		15:45	17:30	1:45						
15	金	☆									
16	土	☆									
17	日	☆									
18	月		15:45	17:30	1:45						
19	火		15:45	17:30	1:45						
20	水	☆									
21	木		15:45	17:30	1:45						
22	金	☆									
23	土	☆									
24	日	☆									
25	月		9:00	12:00	3:00						
26	火		9:00	12:00	3:00						
27	水	☆									
28	木		9:00	12:00	3:00						
29	金	☆									
30	土	☆									
31	日	☆									
					24:45				0:00	0	

休養日累計 150

【様式2】

2023年度 12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	金		15:40	17:40	2:00						
2	土		9:00	12:00	3:00						
3	日	☆									
4	月		15:40	17:40	2:00						
5	火		15:40	17:40	2:00						
6	水	☆									
7	木		15:40	17:40	2:00						
8	金		15:40	17:40	2:00						
9	土		9:00	12:00	3:00						
10	日	☆									
11	月		15:40	17:40	2:00						
12	火		15:40	17:40	2:00						
13	水	☆									
14	木		15:40	17:40	2:00						
15	金		15:40	17:40	2:00						
16	土		9:00	12:00	3:00						
17	日	☆									
18	月		15:40	17:40	2:00						
19	火		15:40	17:40	2:00						
20	水		15:40	17:40	2:00						
21	木		15:40	17:40	2:00						
22	金	☆									
23	土		9:00	12:00	3:00						
24	日	☆									
25	月		9:00	12:00	3:00						
26	火		9:00	12:00	3:00						
27	水		9:00	12:00	3:00						
28	木		9:00	12:00	3:00						
29	金	☆									
30	土	☆									
31	日	☆									
					50:00				0:00	0	

休養日累計

135