

【様式2】

2023年度 1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	月	☆							○	
2	火	☆							○	
3	水	☆							○	
4	木		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		
5	金		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		ガリウムカップ(岩手)
6	土		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		
7	日		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		CL
8	月		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓FR
9	火	☆							○	県高校スキー大会
10	水		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		
11	木		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		CL
12	金		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		FR
13	土		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓リレー
14	日		8:00	16:00	8:00				○	スキー選手権大会
15	月		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		
16	火	☆				8:00	16:00	8:00		CL
17	水		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		FR
18	木		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		
19	金		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓リレー
20	土		8:00	16:00	8:00				○	東北大会
21	日		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		
22	月	☆				8:00	16:00	8:00		
23	火		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		
24	水		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		CL
25	木		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓FR
26	金	☆							○	
27	土		8:00	16:00	8:00	8:00	12:00	4:00		
28	日		8:00	16:00	8:00	8:00	13:00	5:00		
29	月		8:00	16:00	8:00				○	
30	火		8:00	16:00	8:00	16:00	18:00	2:00		
31	水		8:00	16:00	8:00	16:00	18:00	2:00		
					192:00				165:00	8

休養日累計

108

【様式2】

2023年度 1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	☆							○	
2	火	☆							○	
3	水	☆							○	
4	木		8:30	11:30	3:00				○	
5	金		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
6	土		8:30	11:30	3:00				○	
7	日	☆							○	
8	月	☆							○	
9	火		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
10	水		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
11	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
13	土		8:30	11:30	3:00				○	
14	日	☆							○	
15	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
16	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
17	水	☆							○	
18	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
19	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
20	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
21	日	☆							○	
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	☆							○	
25	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
26	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
27	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
28	日	☆							○	
29	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
30	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
31	水	☆							○	
					48:00				39:00	14

休養日累計

153

【様式2】

2023年度 1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	☆							○		
3	水	☆							○		
4	木		9:00	12:00	3:00	8:30	11:30	3:00			
5	金		9:00	12:00	3:00	8:30	11:30	3:00			
6	土		9:00	12:00	3:00	9:00	17:00	8:00		強化練習会	
7	日		9:00	12:00	3:00	9:00	17:00	8:00		強化練習会	
8	月		9:00	12:00	3:00				○		
9	火	☆				8:30	11:30	3:00			
10	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
11	木	☆				16:00	19:00	3:00		始業式	
12	金		16:00	19:00	3:00	13:00	17:00	4:00		強化練習会	
13	土		9:00	12:00	3:00	9:00	17:00	8:00		強化練習会	
14	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		強化練習会	
15	月	☆							○		
16	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
17	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
18	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
19	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
20	土		9:00	12:00	3:00	8:30	11:30	3:00			
21	日		9:00	12:00	3:00				○		
22	月	☆				16:00	19:00	3:00			
23	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
24	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
25	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
26	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
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	19:00	3:00			
30	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
31	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
					69:00				88:00	7	

休養日累計

94

【様式2】

2023年度 1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	月	☆							○		
2	火	☆							○		
3	水	☆							○		
4	木	☆							○		
5	金	☆							○		
6	土	☆				12:00	15:30	3:30			
7	日	☆							○		
8	月	☆							○		
9	火		16:00	18:00	2:00				○		
10	水		16:00	18:00	2:00				○		
11	木	☆							○		
12	金		16:00	18:00	2:00				○		
13	土	☆							○		
14	日	☆				12:00	15:00	3:00			
15	月	☆							○		
16	火		16:00	18:00	2:00	16:40	17:30	0:50			
17	水		16:00	18:00	2:00	16:40	17:30	0:50			
18	木	☆							○		
19	金		16:00	18:00	2:00				○		
20	土	☆				9:00	13:00	4:00			
21	日	☆				13:00	17:00	4:00			
22	月	☆							○		
23	火		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00			
24	水		16:00	18:00	2:00				○		
25	木	☆							○		
26	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
27	土	☆							○		
28	日	☆							○		
29	月	☆							○		
30	火		16:00	18:00	2:00	16:30	18:00	1:30			
31	水		16:00	18:00	2:00				○		
			22:00			20:40			22		

休養日累計

165

【様式2】

2023年度 1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	☆							○		
2	火	☆							○		
3	水	☆							○		
4	木	☆							○		
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	☆							○		
8	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
9	火		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
10	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
11	木	☆							○		
12	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
13	土		9:00	12:00	3:00				○		
14	日	☆							○		
15	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
16	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
17	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
18	木	☆							○		
19	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
20	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
21	日	☆							○		
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		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
27	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
28	日	☆							○		
29	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
30	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
31	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
					48:00				45:00	12	

休養日累計

138

【様式2】

2023年度 1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	☆								○	
2	火	☆								○	
3	水	☆								○	
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	9:00	12:00	3:00			
8	月	☆								○	
9	火		9:00	12:00	3:00					○	
10	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
11	木		16:00	18:00	2:00	9:00	12:00	3:00			
12	金		16:00	18:00	2:00					○	
13	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
14	日	☆				9:00	12:00	3:00			
15	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
16	火		16:00	18:00	2:00					○	
17	水		16:00	18:00	2:00					○	
18	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
19	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
20	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
21	日	☆								○	
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		16:00	18:00	2:00					○	
26	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
27	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
28	日	☆								○	
29	月		16:00	18:00	2:00					○	
30	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
31	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
					57:00				48:00	12	

休養日累計

120

【様式2】

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

休養日累計

189

【様式2】

2023年度 1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	☆							○		
2	火	☆							○		
3	水	☆							○		
4	木		9:00	12:00	3:00				○		
5	金		9:00	12:00	3:00				○		
6	土	☆							○		
7	日	☆							○		
8	月	☆							○		
9	火		9:00	12:00	3:00	11:00	14:00	3:00			
10	水	☆				11:00	14:00	3:00			
11	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
12	金		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
13	土		9:00	12:00	3:00				○		
14	日	☆							○		
15	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
16	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
17	水	☆				15:40	17:40	2:00			
18	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
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				○		
23	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
24	水	☆				15:40	17:40	2:00			
25	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
26	金		15:40	17:40	2:00				○		
27	土		9:00	12:00	3:00				○		
28	日	☆							○		
29	月		15:40	17:40	2:00				○		
30	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
31	水	☆				15:40	17:40	2:00			
			42:00			28:00			18		

休養日累計

174