

【様式2】

2023年度 2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	木		16:00	18:00	2:00				○		
2	金		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		全国大会（富山県）	
3	土		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
4	日		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
5	月		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
6	火	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
7	水	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
8	木	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
9	金	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
10	土	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
11	日	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
12	月	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		合宿（長野県）	
13	火	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
14	水	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
15	木	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
16	金	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		国スポ事前合宿（山形県）	
17	土	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
18	日	☆	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00			
19	月		16:00	18:00	2:00	8:00	16:00	8:00			
20	火		16:00	18:00	2:00	8:00	16:00	8:00		↓	
21	水		16:00	18:00	2:00	8:00	16:00	8:00		国スポ（山形県）	
22	木		16:00	18:00	2:00	8:00	16:00	8:00			
23	金		16:00	18:00	2:00	8:00	16:00	8:00			
24	土		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		↓	
25	日	☆							○		
26	月		16:00	18:00	2:00				○		
27	火		16:00	18:00	2:00				○		
28	水		16:00	18:00	2:00				○		
29	木	☆							○		
			157:00			184:00			6		

【様式2】

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

休養日累計

173

【様式2】

2023年度 2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	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
2	金	☆				16:00	19:00	3:00		
3	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	月	☆							○	
6	火	☆							○	
7	水	☆							○	
8	木	☆							○	
9	金	☆							○	
10	土	☆							○	
11	日	☆							○	
12	月	☆							○	
13	火	☆							○	
14	水	☆							○	
15	木	☆							○	
16	金		16:00	19:00	3:00	14:00	17:00	3:00		
17	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
18	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
19	月	☆							○	
20	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
21	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
22	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
23	金		16:00	19:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
24	土		9:00	12:00	3:00				○	
25	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
26	月	☆				16:00	19:00	3:00		
27	火		9:00	12:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
28	水		16:00	19:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
29	木		16:00	19:00	3:00	13:00	16:00	3:00		
					45:00			48:00	13	

休養日累計

107

【様式2】

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

【様式2】

2023年度 2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	木	☆							○	
2	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	土		9:00	12:00	3:00				○	
4	日	☆							○	
5	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
6	火	☆							○	
7	水	☆							○	
8	木	☆							○	
9	金	☆							○	
10	土	☆							○	
11	日	☆							○	
12	月	☆							○	
13	火	☆							○	
14	水	☆							○	
15	木	☆							○	
16	金		13:00	16:00	3:00	13:00	16:00	3:00		
17	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
18	日	☆							○	
19	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
20	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
21	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
22	木	☆							○	
23	金		16:00	18:00	2:00	9:00	12:00	3:00		
24	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
25	日	☆							○	
26	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
27	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
28	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
29	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
					32:00				30:00	16

休養日累計

154

【様式2】

2023年度 2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	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
2	金	☆				16:00	18:00	2:00		
3	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	日	☆							○	
5	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
6	火	☆							○	
7	水	☆							○	
8	木	☆							○	
9	金	☆							○	
10	土	☆							○	
11	日	☆							○	
12	月	☆							○	
13	火	☆							○	
14	水	☆							○	
15	木	☆							○	
16	金		13:00	15:00	2:00	13:00	15:00	2:00		
17	土		9:00	12:00	3:00				○	
18	日	☆							○	
19	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
20	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
21	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
22	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
23	金		16:00	18:00	2:00	9:00	12:00	3:00		
24	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
25	日	☆							○	
26	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
27	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
28	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
29	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
					33:00			33:00	14	

休養日累計

136

【様式2】

2023年度 2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	木		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
2	金	☆				15:45	17:30	1:45		
3	土	☆							○	
4	日	☆							○	
5	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
6	火	☆							○	
7	水	☆							○	
8	木	☆							○	
9	金	☆							○	
10	土	☆							○	
11	日	☆							○	
12	月	☆							○	
13	火	☆							○	
14	水	☆							○	
15	木	☆							○	
16	金	☆							○	
17	土	☆				9:00	12:00	3:00		
18	日	☆							○	
19	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
20	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
21	水	☆							○	
22	木		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
23	金	☆				9:00	17:00	8:00		
24	土	☆				9:00	18:00	9:00		
25	日	☆							○	
26	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
27	火		15:45	17:30	1:45				○	
28	水		15:45	17:30	1:45				○	
29	木		15:45	17:30	1:45				○	
			15:45					32:15	19	

休養日累計

208

【様式2】

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

休養日累計

191