

【様式2】

2024年度 4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		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
3	水		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
4	木		8:00	11:00	3:00				○	
5	金		8:00	11:00	3:00				○	
6	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
7	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
8	月	☆							○	
9	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
10	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
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		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
14	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
15	月	☆							○	
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		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		8:00	11:00	3:00				○	
21	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
22	月	☆							○	
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	16:00	18:00	2:00		
26	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		東北ブロック合宿
27	土		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		↓
28	日		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		
29	月		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		
30	火	☆							○	
					63:00			69:00	8	

休養日累計

8

【様式2】

2024年度 4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	☆				8:00	18:00	10:00		県外遠征
2	火		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
3	水		9:00	12:00	3:00				○	
4	木		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	金		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		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
10	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
11	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
12	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
13	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
14	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
15	月	☆				16:00	19:00	3:00		
16	火		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	9:00	12:00	3:00		
21	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
22	月	☆				16:00	19:00	3:00		
23	火		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	8:00	18:00	10:00		春季大会
28	日		9:00	12:00	3:00	8:00	17:00	9:00		春季大会
29	月	☆							○	
30	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
					75:00			92:00	6	

休養日累計

6

【様式2】

2024年度 4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		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
3	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
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	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00		
7	日	☆							○	
8	月	☆							○	
9	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
10	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
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		9:00	12:00	3:00	8:00	16:00	8:00		
14	日	☆				8:00	16:00	8:00		
15	月		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		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	8:00	16:00	8:00		
21	日	☆				9:00	16:30	7:30		
22	月		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	7:30	17:00	9:30		
28	日		9:00	12:00	3:00				○	
29	月	☆				7:30	15:00	7:30		
30	火	☆							○	
					56:00			86:30	8	

【様式2】

2024年度 4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	15:00	3:00	12:00	15:00	3:00		
7	日	☆							○	
8	月	☆							○	
9	火		16:40	17:40	1:00				○	
10	水		16:40	17:40	1:00				○	
11	木	☆							○	
12	金		16:40	17:40	1:00				○	
13	土		12:00	15:00	3:00				○	
14	日		12:00	15:00	3:00				○	
15	月	☆							○	
16	火		16:40	17:40	1:00				○	
17	水		16:40	17:40	1:00				○	
18	木	☆							○	
19	金		16:40	17:40	1:00				○	
20	土		12:00	15:00	3:00				○	
21	日		12:00	15:00	3:00				○	
22	月	☆							○	
23	火		16:40	17:40	1:00				○	
24	水		16:40	17:40	1:00				○	
25	木	☆							○	
26	金		16:40	17:40	1:00				○	
27	土		12:00	15:00	3:00				○	
28	日		12:00	15:00	3:00				○	
29	月		12:00	15:00	3:00				○	
30	火	☆							○	
					33:00			3:00	29	

休養日累計

29

【様式2】

2024年度 4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		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	火		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
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	☆							○	
8	月	☆							○	
9	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
10	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
11	木	☆							○	
12	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
13	土		9:00	12:00	3:00	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		8:30	16:00	7:30	8:30	16:00	7:30		
28	日		8:30	16:00	7:30	8:30	16:00	7:30		
29	月		8:00	14:00	6:00	8:00	14:00	6:00		
30	火	☆							○	
					64:00			64:00	9	

休養日累計

9

【様式2】

2024年度 4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		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
2	火		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
3	水	☆							○	
4	木		8:30	11:30	3:00	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	8:30	11:30	3:00		
	日	☆							○	
8	月	☆							○	
9	火	☆							○	
10	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
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	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		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		地区大会
21	日		8:00	13:00	5:00	8:00	13:00	5:00		地区大会
22	月	☆							○	
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	☆							○	
30	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
					56:00			56:00	10	

休養日累計

10

【様式2】

2024年度 4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		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	火		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
3	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	木		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	金	☆							○	
6	土	☆							○	
7	日	☆							○	
8	月		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
9	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
10	水		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
11	木		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
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	15:45	17:30	1:45		
17	水		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
18	木		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
19	金	☆							○	
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	15:45	17:30	1:45		
24	水		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
25	木		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
26	金	☆							○	
27	土	☆							○	
28	日	☆							○	
29	月	☆							○	
30	火		15:45	17:30	1:45				○	
					34:45			33:00	14	

休養日累計

14

【様式2】

2024年度 4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		9:00	12:00	3:00	11:00	14:00	3:00		
2	火		9:00	12:00	3:00	11:00	14:00	3:00		
3	水		9:00	12:00	3:00	11:00	14:00	3:00		
4	木		9:00	12:00	3:00	11:00	14:00	3:00		
5	金	☆				11:00	14:00	3:00		
6	土		9:00	12:00	3:00				○	
7	日	☆							○	
8	月	☆							○	
9	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
10	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
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	15:40	17:40	2:00		
18	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
19	金	☆							○	
20	土		9:00	12:00	3:00				○	
21	日	☆							○	
22	月		15:40	17:40	2:00	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	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	☆							○	
30	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
					50:00			43:00	11	

休養日累計

11