

【様式2】

2024年度 5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		8:00	11:00	3:00	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	☆							○	
8	水	☆							○	
9	木	☆							○	
10	金	☆							○	
11	土	☆							○	
12	日	☆							○	
13	月	☆							○	
14	火	☆							○	
15	水	☆							○	
16	木	☆							○	
17	金		14:00	17:00	3:00	14:00	17:00	3:00		
18	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
19	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
20	月	☆							○	
21	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
22	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
23	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
24	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
25	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
26	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
27	月	☆							○	
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		
31	金	☆							○	
					42:00			39:00	17	

休養日累計

25

【様式2】

2024年度 5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		9:00	12:00	3:00	8:00	18:00	10:00		
4	土		9:00	12:00	3:00	8:00	18:00	10:00		
5	日		9:00	12:00	3:00	8:00	18:00	10:00		
6	月	☆				8:00	12:00	4:00		
7	火	☆							○	
8	水	☆				16:00	17:00	1:00		
9	木	☆				16:00	17:00	1:00		
10	金	☆				16:00	17:00	1:00		
11	土	☆							○	
12	日	☆							○	
13	月	☆				16:00	17:00	1:00		
14	火	☆				16:00	17:00	1:00		
15	水	☆				11:30	12:30	1:00		
16	木	☆				11:30	12:30	1:00		
17	金		14:00	17:00	3:00	14:00	16:30	2:30		
18	土		9:00	12:00	3:00	13:00	18:00	5:00		
19	日		9:00	12:00	3:00	9:00	13:00	4:00		
20	月	☆				15:00	19:00	4:00		
21	火		15:00	19:00	4:00				○	
22	水		15:00	19:00	4:00	15:00	19:00	4:00		
23	木		15:00	19:00	4:00	15:00	19:00	4:00		
24	金		15:00	19:00	4:00	15:00	19:00	4:00		
25	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
26	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
27	月	☆				15:00	19:00	4:00		
28	火		15:00	19:00	4:00				○	
29	水		15:00	19:00	4:00	15:00	19:00	4:00		
30	木		15:00	19:00	4:00	15:00	19:00	4:00		
31	金		14:00	18:00	4:00	13:00	16:00	3:00		
					62:00			95:30	5	

休養日累計

11

【様式2】

2024年度 5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	7:00	15:00	8:00		
4	土		9:00	12:00	3:00	8:00	16:00	8:00		
5	日		9:00	12:00	3:00				○	
6	月	☆				8:30	15:00	6:30		
7	火		16:00	18:00	2:00				○	
8	水	☆							○	
9	木	☆							○	
10	金	☆							○	
11	土	☆							○	
12	日	☆							○	
13	月	☆							○	
14	火	☆							○	
15	水	☆							○	
16	木	☆							○	
17	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
18	土		9:00	12:00	3:00	9:00	16:00	7:00		
19	日		9:00	12:00	3:00	8:00	16:00	8:00		
20	月	☆							○	
21	火		16:00	18:00	2:00	15:00	16:00	1:00		
22	水		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30		
23	木		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30		
24	金		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30		
25	土		16:00	18:00	2:00	8:00	17:00	9:00		
26	日		16:00	18:00	2:00	7:00	15:00	8:00		
27	月	☆							○	
28	火		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30		
29	水		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30		
30	木		16:00	18:00	2:00	15:00	17:30	2:30		
31	金		16:00	18:00	2:00	11:00	14:00	3:00		
					43:00			79:30	13	

休養日累計

21

【様式2】

2024年度 5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	☆								
2	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	金		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	日	☆								
6	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
7	火	☆								
8	水		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00		
9	木	☆								
10	金		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00		
11	土		8:00	17:00	9:00	8:00	17:00	9:00		
12	日		8:00	17:00	9:00	8:00	17:00	9:00		
13	月	☆								
14	火	☆				16:00	17:00	1:00		
15	水	☆				13:30	15:30	2:00		
16	木	☆								
17	金		14:00	17:00	3:00	14:00	17:00	3:00		
18	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
19	日	☆								
20	月		16:00	18:00	2:00	15:00	17:00	2:00		
21	火		16:00	18:00	2:00	15:00	17:00	2:00		
22	水	☆								
23	木		16:00	18:00	2:00	15:00	17:00	2:00		
24	金		8:00	17:00	9:00	8:00	17:00	9:00		
25	土		8:00	17:00	9:00	8:00	17:00	9:00		
26	日		8:00	17:00	9:00	8:00	17:00	9:00		
27	月		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		
28	火	☆								
29	水	☆								
30	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
31	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
					84:00			85:00	0	

休養日累計 0

【様式2】

2024年度 5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		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
4	土	☆							○	
5	日	☆							○	
6	月		16:00	18:00	2:00	8:30	11:30	3:00		
7	火		16:00	18:00	2:00				○	
8	水	☆				16:00	17:00	1:00		
9	木		16:00	17:00	1:00	16:00	17:00	1:00		
10	金		16:00	17:00	1:00	16:00	17:00	1:00		
11	土		6:30	16:30	10:00	6:30	16:30	10:00		
12	日		6:30	16:30	10:00	6:30	13:30	7:00		
13	月	☆							○	
14	火	☆							○	
15	水	☆							○	
16	木	☆							○	
17	金		14:00	16:00	2:00	14:00	16:00	2:00		
18	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
19	日	☆							○	
20	月		15:00	18:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
21	火		15:00	18:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
22	水	☆							○	
23	木		15:00	18:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
24	金		15:00	18:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
25	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
26	日	☆							○	
27	月		15:00	18:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
28	火		15:00	18:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
29	水	☆							○	
30	木		15:00	18:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
31	金		15:00	18:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
					65:00			62:00	11	

休養日累計

21

【様式2】

2024年度 5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					
2	木		15:45	17:30	1:45					
3	金	☆								
4	土	☆								
5	日	☆								
6	月	☆								
7	火		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
8	水		15:45	17:30	1:45					
9	木		15:45	17:30	1:45					
10	金	☆								
11	土	☆								
12	日	☆								
13	月		15:45	17:30	1:45					
14	火		15:45	17:30	1:45					
15	水		15:45	17:30	1:45					
16	木		15:45	17:30	1:45					
17	金	☆								
18	土	☆								
19	日	☆								
20	月		15:45	17:30	1:45	14:45	17:30	2:45		
21	火		15:45	17:30	1:45	14:45	17:30	2:45		
22	水		15:45	17:30	1:45	14:45	17:30	2:45		
23	木		15:45	17:30	1:45	14:45	17:30	2:45		
24	金	☆								
25	土	☆								
26	日	☆								
27	月		15:45	17:30	1:45	14:45	17:30	2:45		
28	火		15:45	17:30	1:45	14:45	17:30	2:45		
29	水		15:45	17:30	1:45	14:45	17:30	2:45		
30	木		15:45	17:30	1:45	14:45	17:30	2:45		
31	金	☆								
					29:45			23:45	0	

休養日累計 0

【様式2】

2024年度 5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	15:40	17:40	2:00		
2	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
3	金		15:40	17:40	2:00				○	
4	土		9:00	12:00	3:00				○	
5	日	☆							○	
6	月	☆							○	
7	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
8	水	☆							○	
9	木	☆							○	
10	金	☆							○	
11	土	☆							○	
12	日	☆							○	
13	月	☆							○	
14	火	☆							○	
15	水	☆							○	
16	木	☆							○	
17	金		15:40	17:40	2:00				○	
18	土		9:00	12:00	3:00				○	
19	日	☆							○	
20	月		15:40	17:40	2:00	14:50	16:50	2:00		
21	火		15:40	17:40	2:00	14:50	16:50	2:00		
22	水		15:40	17:40	2:00	14:50	16:50	2:00		
23	木		15:40	17:40	2:00	14:50	16:50	2:00		
24	金	☆				14:50	16:50	2:00		
25	土		9:00	12:00	3:00				○	
26	日	☆							○	
27	月		15:40	17:40	2:00	14:50	16:50	2:00		
28	火		15:40	17:40	2:00	14:50	16:50	2:00		
29	水		15:40	17:40	2:00	14:50	16:50	2:00		
30	木		15:40	17:40	2:00	14:50	16:50	2:00		
31	金	☆							○	
					35:00			24:00	19	

休養日累計

30