

【様式2】

2024年度 7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		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
4	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
5	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
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		8:00	11:00	3:00				○	
16	火	☆				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	☆							○	
21	日	☆							○	
22	月	☆				13:00	15:00	2:00		
23	火		8:00	11:00	3:00				○	
24	水		8:00	11:00	3:00				○	
25	木		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
26	金		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		
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	☆							○	
30	火		8:00	11:00	3:00				○	
31	水		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		
					61:00			73:00	3	

【様式2】

2024年度 7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		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
2	火		16:00	19:00	3:00				○	
3	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
4	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
5	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
6	土		8:00	17:00	9:00	8:00	17:00	9:00		
7	日		8:00	17:00	9:00	8:00	17:00	9:00		
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				○	
15	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
16	火	☆				17:00	19:00	2:00		
17	水		16:00	19:00	3:00	17:00	19:00	2:00		
18	木		16:00	19:00	3:00	17:00	19:00	2:00		
19	金		16:00	19:00	3:00	17:00	19:00	2:00		
20	土	☆				16:00	19:00	3:00		
21	日	☆							○	
22	月	☆				14:00	17:00	3:00		
23	火		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
24	水		9:00	12:00	3:00				○	
25	木		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
26	金		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
27	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
28	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
29	月	☆							○	
30	火		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
31	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
					87:00			83:00	6	

【様式2】

2024年度 7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		16:00	18:00	2:00	16:00	17:30	1:30		
3	水		16:00	18:00	2:00	16:00	17:30	1:30		
4	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
5	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
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		
8	月	☆							○	
9	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
10	水		16:00	18:00	2:00	14:00	17:00	3:00		
11	木		16:00	18:00	2:00	14:00	17:00	3:00		
12	金		16:00	18:00	2:00				○	
13	土	☆							○	
14	日		9:00	13:00	4:00				○	
15	月		9:00	13:00	4:00				○	
16	火		16:00	18:00	2:00				○	
17	水		16:00	18:00	2:00				○	
18	木		16:00	18:00	2:00				○	
19	金		16:00	18:00	2:00				○	
20	土	☆							○	
21	日	☆							○	
22	月	☆							○	
23	火	☆							○	
24	水	☆				9:00	13:00	4:00		
25	木		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
26	金		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
27	土		9:00	12:00	3:00	9:00	13:00	4:00		
28	日	☆				9:00	13:00	4:00		
29	月	☆							○	
30	火		9:00	12:00	3:00	9:00	12:30	3:30		
31	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:30	3:30		
					63:00			56:00	15	

【様式2】

2024年度 7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					16:00	18:00	2:00		
2	火		16:00	18:00	2:00				○	
3	水					16:00	18:00	2:00		
4	木	☆	16:00	18:00	2:00				○	
5	金		16:00	18:00	2:00	8:00	16:00	8:00		
6	土		9:00	12:00	3:00	8:00	17:00	9:00		
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	☆							○	
14	日		9:00	12:00	3:00				○	
15	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
16	火		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	☆							○	
21	日	☆							○	
22	月	☆							○	
23	火		9:00	12:00	3:00				○	
24	水		9:00	12:00	3:00				○	
25	木		9:00	12:00	3:00				○	
26	金		9:00	12:00	3:00				○	
27	土		9:00	12:00	3:00				○	
28	日	☆							○	
29	月		9:00	12:00	3:00				○	
30	火		9:00	12:00	3:00				○	
31	水	☆							○	
					50:00			36:00	20	

休養日累計

56

【様式2】

2024年度 7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		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
2	火		15:45	17:30	1:45	16:45	17:30	0:45		
3	水		15:45	17:30	1:45	16:45	17:30	0:45		
4	木		15:45	17:30	1:45	16:45	17:30	0:45		
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	16:45	17:30	0:45		
11	木		15:45	17:30	1:45	16:45	17:30	0:45		
12	金	☆				15:45	17:30	1:45		
13	土	☆				9:00	12:00	3:00		
14	日	☆							○	
15	月	☆				9:00	12:00	3:00		
16	火		15:45	17:30	1:45	15:45	18:30	2:45		
17	水		15:45	17:30	1:45	15:45	18:30	2:45		
18	木		15:45	17:30	1:45	15:45	18:30	2:45		
19	金		15:45	17:30	1:45	15:45	17:30	1:45		
20	土	☆							○	
21	日	☆							○	
22	月	☆							○	
23	火	☆				9:00	12:00	3:00		
24	水	☆				9:00	16:00	7:00		
25	木	☆				9:00	17:00	8:00		
26	金	☆							○	
27	土	☆							○	
28	日	☆							○	
29	月		9:00	12:00	3:00	14:00	16:30	2:30		
30	火		9:00	12:00	3:00	14:00	16:30	2:30		
31	水		9:00	12:00	3:00	14:00	16:30	2:30		
					30:00			52:15	10	

休養日累計

68

【様式2】

2024年度 7月

月間指導計画表

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		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
2	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
3	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
4	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
5	金	☆				15:40	17:40	2:00		
6	土		9:00	12:00	3:00	9:30	12:30	3:00		
7	日	☆				9:00	12:00	3:00		
8	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
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		
13	土	☆				11:00	14:00	3:00		
14	日		9:00	12:00	3:00	11:00	14:00	3:00		
15	月		9:00	12:00	3:00	10:00	13:00	3:00		
16	火		15:40	17:40	2:00				○	
17	水		15:40	17:40	2:00	15:40	18:40	3:00		
18	木		15:40	17:40	2:00	15:40	18:40	3:00		
19	金		15:40	17:40	2:00	15:40	18:40	3:00		
20	土	☆							○	
21	日	☆							○	
22	月		15:40	17:40	2:00				○	
23	火		9:00	12:00	3:00				○	
24	水	☆							○	
25	木								○	
26	金		9:00	12:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
27	土		9:00	12:00	3:00				○	
28	日	☆							○	
29	月		9:00	12:00	3:00	11:00	14:00	3:00		
30	火		9:00	12:00	3:00	11:00	14:00	3:00		
31	水		9:00	12:00	3:00	11:00	14:00	3:00		
					53:00				56:00	9

休養日累計

56

【様式2】

2024年度 7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		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
2	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
4	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
5	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
6	土	☆							○	
7	日	☆							○	
8	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
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	☆							○	
14	日	☆							○	
15	月	☆							○	
16	火		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00		
17	水		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00		
18	木	☆	16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00		
19	金	☆							○	
20	土	☆							○	
21	日	☆							○	
22	月	☆							○	
23	火	☆							○	
24	水	☆							○	
25	木		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
26	金		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
27	土								○	
28	日								○	
29	月		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
30	火		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
31	水		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
					41:00			38:00	13	