

【様式2】

2025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	火		16:00	18:00	2:00				○	
2	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
4	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
5	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
6	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
7	月	☆				16:00	18:00	2:00		
8	火		16:00	18:00	2:00				○	
9	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
10	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
11	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
13	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
14	月	☆							○	
15	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
16	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
17	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
18	金	☆							○	
19	土	☆							○	
20	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
21	月		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
22	火	☆				14:00	15:30	1:30		
23	水		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
24	木		8:00	11:00	3:00				○	
25	金		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		県連合宿 ↓
26	土		8:00	11:00	3:00	8:00	14:00	6:00		
27	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
28	月	☆				10:00	12:00	2:00		
29	火		8:00	11:00	3:00				○	
30	水		8:00	11:00	3:00				○	
31	木		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		
					64:00			69:30	8	

休養日累計

36

【様式 2】

2025 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		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	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
2	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
3	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
4	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
5	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
7	月	☆							○	
8	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
9	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
10	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
11	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
12	土		9:00	12:00	3:00	8:00	17:00	9:00		国スポ予選
13	日		9:00	12:00	3:00	7:30	16:00	8:30		国スポ予選
14	月	☆							○	
15	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
16	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
17	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
18	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
19	土	☆							○	
20	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
21	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
22	火	☆				13:00	16:00	3:00		
23	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
24	木		9:00	12:00	3:00				○	
25	金		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
26	土		9:00	12:00	3:00	12:00	15:00	3:00		
27	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
28	月	☆				16:00	19:00	3:00		
29	火		9:00	12:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
30	水		9:00	12:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
31	木		9:00	12:00	3:00	12:00	15:00	3:00		全国高校総体
					78:00			92:30	4	

休養日累計

25

【様式2】

2025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	火	☆								
2	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
4	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
5	土		9:00	13:00	4:00	9:00	18:00	9:00		
6	日	☆				9:00	13:00	4:00		
7	月		16:00	18:00	2:00				○	
8	火		16:00	18:00	2:00				○	
9	水		16:00	18:00	2:00				○	
10	木		16:00	18:00	2:00				○	
11	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	土		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00		
13	日		9:00	13:00	4:00				○	
14	月	☆							○	
15	火		16:00	18:00	2:00				○	
16	水		16:00	18:00	2:00				○	
17	木		16:00	18:00	2:00				○	
18	金	☆							○	
19	土	☆							○	
20	日		9:00	13:00	4:00				○	
21	月	☆							○	
22	火	☆							○	
23	水		16:00	18:00	2:00				○	
24	木		16:00	18:00	2:00				○	
25	金		9:00	12:00	3:00				○	
26	土		9:00	12:00	3:00	9:00	13:00	4:00		
27	日	☆				9:00	15:00	6:00		
28	月		9:00	12:00	3:00	11:00	12:00	1:00		
29	火	☆							○	
30	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
31	木		9:00	12:00	3:00				○	
					57:00			39:00	19	

休養日累計

56

【様式2】

2025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	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
2	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
4	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
5	土	☆							○	
6	日	☆							○	
7	月	☆							○	
8	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
10	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
11	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	土	☆							○	
13	日	☆							○	
14	月	☆							○	
15	火		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00		
16	水		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00		
17	木		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00		
18	金	☆							○	
19	土	☆							○	
20	日	☆							○	
21	月	☆							○	
22	火	☆	13:00	16:00	3:00	13:00	15:00	2:00		
23	水								○	
24	木		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
25	金		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
26	土	☆							○	
27	日	☆							○	
28	月	☆	8:30	11:30	3:00	8:30	12:30	4:00		
29	火		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
30	水		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
31	木		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
					43:00			40:00	13	

休養日累計

56

【様式2】

2025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	火		16:00	18:00	2:00	16:00	17:25	1:25		
2	水	☆							○	
3	木		16:00	18:00	2:00	16:00	16:40	0:40		
4	金		16:00	18:00	2:00	16:00	16:30	0:30		
5	土		8:00	15:30	7:30	8:00	15:30	7:30		国スポ
6	日	☆							○	
7	月		16:00	18:00	2:00				○	
8	火		16:00	18:00	2:00	16:00	17:25	1:25		
9	水	☆							○	
10	木		16:00	18:00	2:00	16:00	17:25	1:25		
11	金		16:00	18:00	2:00	16:00	17:25	1:25		
12	土		9:00	12:00	3:00				○	
13	日	☆							○	
14	月		16:00	18:00	2:00				○	
15	火		16:00	18:00	2:00				○	
16	水	☆							○	
17	木	☆							○	
18	金	☆							○	
19	土	☆							○	
20	日	☆							○	
21	月	☆							○	
22	火	☆							○	
23	水	☆							○	
24	木		8:30	11:30	3:00	9:00	10:30	1:30		
25	金		8:30	11:30	3:00	8:50	10:00	1:10		
26	土		9:00	12:00	3:00				○	
27	日	☆							○	
28	月		9:30	12:30	3:00	11:00	12:30	1:30		
29	火		8:30	11:30	3:00	8:30	9:50	1:20		
30	水	☆							○	
31	木		8:30	11:30	3:00	8:30	9:45	1:15		
					46:30			21:05	19	

休養日累計

65

【様式2】

2025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	火		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
2	水		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
3	木		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
4	金	☆							○	
5	土	☆							○	
6	日	☆							○	
7	月		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
8	火		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
9	水		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
10	木		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
11	金	☆	15:40	17:30	1:50				○	
12	土	☆	9:00	12:00	3:00	9:00	15:30	6:30		練習
13	日	☆							○	
14	月		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
15	火		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
16	水		15:40	17:30	1:50	15:30	16:30	1:00		
17	木		15:40	17:30	1:50	17:30	18:45	1:15		
18	金	☆							○	文化祭
19	土	☆							○	文化祭
20	日	☆							○	
21	月	☆							○	
22	火	☆							○	
23	水	☆							○	
24	木	☆							○	
25	金	☆							○	
26	土	☆							○	
27	日	☆							○	
28	月		9:00	12:00	3:00	11:00	12:30	1:30		中学生の高校体験入学
29	火		14:00	16:00	2:00				○	
30	水		14:00	16:00	2:00				○	
31	木		14:00	16:00	2:00				○	
					34:00				26:45	18

休養日累計

67

【様式2】

2025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			書道部			
日	曜日	年間計画	予定			実績				備考
		休養予定日	開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	火		15:40	17:40	2:00				○	
2	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
3	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
4	金	☆				15:40	17:40	2:00		
5	土		9:00	12:00	3:00				○	
6	日	☆				9:40	12:40	3:00		
7	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
8	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
9	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
10	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
11	金	☆				15:40	17:40	2:00		
12	土		9:00	12:00	3:00				○	
13	日	☆				9:00	12:00	3:00		
14	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
15	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
16	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
17	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
18	金	☆							○	
19	土	☆							○	
20	日	☆							○	
21	月		9:00	12:00	3:00				○	
22	火		15:40	17:40	2:00				○	
23	水	☆							○	
24	木		9:00	12:00	3:00				○	
25	金		9:00	12:00	3:00				○	
26	土		9:00	12:00	3:00				○	
27	日	☆							○	
28	月		9:00	12:00	3:00	11:30	14:30	3:00		
29	火		9:00	12:00	3:00				○	
30	水		9:00	12:00	3:00				○	
31	木		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
					54:00				36:00	15

休養日累計

82

【様式2】

2025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		ボランティアサークル				
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	火		13:00	13:15	0:15	15:50	17:20	1:30		文化祭展示準備
2	水		13:00	13:15	0:15	13:00	13:15	0:15		保健室にて活動
3	木		13:00	13:15	1:00	15:50	16:50	1:00		文化祭展示準備
4	金	☆				15:50	16:50	1:00		文化祭展示準備
5	土	☆							☆	
6	日	☆							☆	
7	月		13:00	13:15	0:15	13:00	13:15	0:15		保健室にて活動
8	火		13:00	13:15	0:15	13:00	13:15	0:15		保健室にて活動
9	水		13:00	13:15	0:15	13:00	13:15	0:15		保健室にて活動
10	木		15:50	16:50	1:00	15:50	16:50	1:00		保健室にて活動
11	金	☆							☆	
12	土	☆							☆	
13	日	☆							☆	
14	月	☆							☆	
15	火	☆							☆	
16	水	☆							☆	
17	木		15:50	16:50	1:00	15:50	16:50	1:00		文化祭展示準備
18	金	☆				15:50	16:50	1:00		文化祭展示準備
19	土	☆							☆	
20	日	☆							☆	
21	月	☆							☆	
22	火	☆				12:30	15:00	2:30		イルミネーション作成
23	水	☆				10:00	15:00	5:00		イルミネーション作成
24	木	☆				10:00	15:00	5:00		イルミネーション作成
25	金	☆				11:00	15:00	4:00		イルミネーション作成
26	土	☆							☆	
27	日	☆							☆	
28	月	☆							☆	
29	火	☆				8:30	15:30	7:00		子ども食堂手伝い/イルミネーション作成
30	水	☆							☆	
31	木	☆							☆	
					4:15			31:00	0	

休養日累計

49