

【様式2】

2025年度 11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	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
2	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
3	月		8:00	11:00	3:00				○		
4	火	☆									
5	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
6	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
8	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
9	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
10	月	☆							○		
11	火	☆							○		
12	水	☆							○		
13	木	☆							○		
14	金	☆							○		
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月	☆							○		
18	火	☆							○		
19	水	☆							○		
20	木	☆							○		
21	金		13:00	16:00	3:00	13:00	16:00	3:00			
22	土		8:00	11:00	3:00				○		
23	日		8:00	11:00	3:00				○		
24	月		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
25	火	☆				16:00	18:00	2:00			
26	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
27	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
28	金		16:00	18:00	2:00				○	県スキー連盟合宿	
29	土		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00			
30	日		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00			
					45:00				46:00	15	

休養日累計 81

【様式2】

2025年度 11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	土		9:00	12:00	3:00				○		
2	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
3	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
4	火	☆				16:00	19:00	3:00			
5	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
6	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
	金		9:00	15:00	6:00	9:00	16:00	7:00		秋季大会	
8	土		8:00	17:00	9:00	7:00	17:00	10:00		秋季大会	
9	日		8:00	17:00	9:00	7:00	16:00	9:00		秋季大会	
10	月	☆							○		
11	火	☆							○		
12	水	☆							○		
13	木	☆							○		
14	金	☆							○		
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月	☆							○		
18	火	☆							○		
19	水	☆							○		
20	木	☆							○		
21	金		14:00	17:00	3:00	14:00	17:00	3:00			
22	土		9:00	12:00	3:00				○		
23	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
24	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
25	火	☆				16:00	19:00	3:00			
26	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
27	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
28	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
29	土		9:00	12:00	3:00	12:00	15:00	3:00			
30	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
					66:00				68:00	13	

休養日累計 67

【様式2】

2025年度 11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	土		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00			
2	日		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00			
3	月	☆				9:00	13:00	4:00			
4	火		16:00	18:00	2:00				○		
5	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
6	木	☆				16:00	18:00	2:00			
	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
8	土		9:00	13:00	4:00				○		
9	日	☆				8:00	12:00	4:00			
10	月		16:00	18:00	2:00				○		
11	火	☆							○		
12	水	☆							○		
13	木	☆							○		
14	金	☆							○		
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月	☆							○		
18	火	☆							○		
19	水	☆							○		
	木	☆							○		
21	金		16:00	18:00	2:00				○		
22	土		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00			
23	日		9:00	13:00	4:00				○		
24	月	☆				9:00	13:00	4:00			
25	火		16:00	18:00	2:00				○		
26	水	☆				16:00	18:00	2:00			
27	木		16:00	18:00	2:00				○		
28	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
29	土		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00			
30	日	☆				9:00	13:00	4:00			
					40:00				42:00	17	

休養日累計

113

【様式2】

2025年度 11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	土	☆							○		
2	日	☆							○		
3	月								○		
4	火	☆	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
5	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
6	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
8	土		6:30	22:00	15:30	6:30	22:00	15:30		県新人大会	
9	日		6:30	18:00	11:30	6:30	14:00	7:30		県新人大会	
10	月	☆							○		
11	火	☆							○		
12	水	☆							○		
13	木	☆							○		
14	金	☆							○		
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月	☆							○		
18	火	☆							○		
19	水	☆							○		
	木	☆							○		
21	金		13:00	15:00	2:00	13:00	15:00	2:00			
22	土	☆							○		
23	日	☆							○		
24	月								○		
25	火	☆	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
26	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
27	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
28	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
29	土	☆							○		
30	日	☆							○		
					45:00				41:00	19	

【様式2】

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

【様式2】

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

【様式2】

2025年度 11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	土		9:00	12:00	3:00				○		
2	日	☆							○		
3	月	☆							○		
4	火		15:40	17:40	2:00				○		
5	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
6	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
	金		15:40	17:40	2:00				○		
8	土		9:00	12:00	3:00				○		
9	日	☆							○		
10	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
11	火	☆							○		
12	水	☆							○		
13	木	☆							○		
14	金	☆							○		
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月	☆							○		
18	火	☆							○		
19	水	☆							○		
	木	☆							○		
21	金		15:40	17:40	2:00				○		
22	土		9:00	12:00	3:00				○		
23	日	☆							○		
24	月	☆							○		
25	火		15:40	17:40	2:00				○		
26	水		15:40	17:40	2:00				○		
27	木		15:40	17:40	2:00				○		
28	金		15:40	17:40	2:00				○		
29	土		9:00	12:00	3:00				○		
30	日	☆							○		
					32:00				6:00	27	

【様式2】

2025年度 11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	土	☆							○		
2	日	☆							○		
3	月		13:00	13:20	0:20	13:00	13:20	0:20		机の足に布を巻き付ける作業	
4	火		13:00	13:20	0:20	13:00	13:20	0:20		机の足に布を巻き付ける作業	
5	水		13:00	13:20	0:20	13:00	13:20	0:20		机の足に布を巻き付ける作業	
6	木		13:00	13:20	0:20	13:00	13:20	0:20		机の足に布を巻き付ける作業	
7	金		13:00	13:20	0:20	13:00	13:20	0:20		机の足に布を巻き付ける作業	
8	土					9:00	13:00	4:00		就労部 -センター-さつき卓球体験ボランティア	
9	日	☆							○		
10	月	☆							○		
11	火	☆							○		
12	水		15:45	16:00	0:15				○	ミーティング	
13	木	☆							○		
14	金	☆							○		
15	土	☆							○		
16	日	☆							○		
17	月	☆							○		
18	火	☆							○		
19	水	☆							○		
20	木	☆							○		
21	金	☆							○		
22	土					9:00	13:00	4:00		就労部 -センター-さつきソフトバレー ボランティア	
23	日	☆							○		
24	月	☆							○		
25	火	☆	13:00	13:20	0:20	13:00	13:20	0:20		机の足に布を巻き付ける作業	
26	水	☆	13:00	13:20	0:20	13:00	13:20	0:20		机の足に布を巻き付ける作業	
27	木	☆	13:00	13:20	0:20	13:00	13:20	0:20		机の足に布を巻き付ける作業	
28	金	☆	13:00	13:20	0:20	13:00	13:20	0:20		机の足に布を巻き付ける作業	
29	土	☆							○		
30	日	☆							○		
					3:15					11:00	19