

【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						
2	日		8:00	11:00	3:00						
3	月		8:00	11:00	3:00						
4	火	☆									
5	水		16:00	18:00	2:00						
6	木		16:00	18:00	2:00						
7	金		16:00	18:00	2:00						
8	土		8:00	11:00	3:00						
9	日		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						
22	土		8:00	11:00	3:00						
23	日		8:00	11:00	3:00						
24	月		8:00	11:00	3:00						
25	火	☆									
26	水		16:00	18:00	2:00						
27	木		16:00	18:00	2:00						
28	金		16:00	18:00	2:00						
29	土		8:00	11:00	3:00						
30	日		8:00	11:00	3:00						
					45:00				0:00	0	

【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						
3	月		9:00	12:00	3:00						
4	火	☆									
5	水		16:00	19:00	3:00						
6	木		16:00	19:00	3:00						
7	金		9:00	15:00	6:00					秋季大会	
8	土		8:00	17:00	9:00					秋季大会	
9	日		8:00	17:00	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						
22	土		9:00	12:00	3:00						
23	日		9:00	12:00	3:00						
24	月		9:00	12:00	3:00						
25	火	☆									
26	水		16:00	19:00	3:00						
27	木		16:00	19:00	3:00						
28	金		16:00	19:00	3:00						
29	土		9:00	12:00	3:00						
30	日		9:00	12:00	3:00						
					66:00				0:00	0	

【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						
2	日		9:00	13:00	4:00						
3	月	☆									
4	火		16:00	18:00	2:00						
5	水		16:00	18:00	2:00						
6	木	☆									
7	金		16:00	18:00	2:00						
8	土		9:00	13:00	4:00						
9	日	☆									
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	☆									
20	木	☆									
21	金		16:00	18:00	2:00						
22	土		9:00	13:00	4:00						
23	日		9:00	13:00	4:00						
24	月	☆									
25	火		16:00	18:00	2:00						
26	水	☆									
27	木		16:00	18:00	2:00						
28	金		16:00	18:00	2:00						
29	土		9:00	13:00	4:00						
30	日	☆									
					40:00				0:00	0	

【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						
5	水		16:00	18:00	2:00						
6	木		16:00	18:00	2:00						
7	金		16:00	18:00	2:00						
8	土		6:30	22:00	15:30						
9	日		6:30	18:00	11:30						
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	15:00	2:00						
22	土	☆									
23	日	☆									
24	月										
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						
29	土	☆									
30	日	☆									
					45:00				0:00	0	

【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						
5	水										
6	木	☆	16:00	18:00	2:00						
7	金		16:00	18:00	2:00						
8	土										
9	日	☆									
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	☆									
20	木	☆									
21	金										
22	土		9:00	12:00	3:00						
23	日	☆									
24	月	☆									
25	火										
26	水										
27	木	☆	16:00	18:00	2:00						
28	金		16:00	18:00	2:00						
29	土		9:00	12:00	3:00						
30	日	☆									
					18:00				0:00	0	

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

8:20

0:00

0

休養日累計

123

【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						
6	木		15:40	17:40	2:00						
7	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						
11	火	☆									
12	水	☆									
13	木	☆									
14	金	☆									
15	土	☆									
16	日	☆									
17	月	☆									
18	火	☆									
19	水	☆									
20	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				0:00	0	

【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					机の足に布を巻き付ける作業	
4	火		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					机の足に布を巻き付ける作業	
6	木		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					机の足に布を巻き付ける作業	
8	土									就労部 トレーナ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									就労部 トレーナ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					机の足に布を巻き付ける作業	
26	水	☆	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					机の足に布を巻き付ける作業	
28	金	☆	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				0:00	0	