

【様式2】

2025年度 1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	木	☆							○		
2	金	☆							○		
3	土	☆				8:00	11:00	3:00			
4	日		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		ガリウムカップ	
5	月		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
6	火		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
7	水		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		県高校スキー大会	
8	木								○	↓	
9	金		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
10	土		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
11	日		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
12	月		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		県選手権大会	
13	火	☆							○	↓	
14	水		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
15	木		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
16	金		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
17	土		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
18	日		8:00	16:00	8:00				○	東北高校スキー大会	
19	月	☆				8:00	16:00	8:00		↓	
20	火		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
21	水		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
22	木		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
23	金		8:00	16:00	8:00				○		
24	土		8:00	11:00	3:00				○		
25	日		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		IH前合宿（国スポ強化事業）	
26	月	☆				8:00	16:00	8:00		↓	
27	火	☆				8:00	16:00	8:00		↓	
28	水		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
29	木		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
30	金		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		全国高校スキー大会	
31	土		8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		↓	
			174:00			187:00			7		

【様式2】

2025年度 1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	木	☆							○		
2	金	☆							○		
3	土	☆							○		
4	日		9:00	12:00	3:00				○		
5	月		9:00	12:00	3:00				○		
6	火		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
7	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
8	木		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
9	金		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
10	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
11	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
12	月		9:00	12:00	3:00				○		
13	火	☆				15:00	18:00	3:00			
14	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
15	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
16	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
17	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
18	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
19	月	☆							○		
20	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
21	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
22	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
23	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
24	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
25	日		9:00	12:00	3:00				○		
26	月	☆							○		
27	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
28	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
29	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
30	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
31	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
					75:00				66:00	9	

【様式2】

2025年度 1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	木	☆								○	
2	金	☆								○	
3	土	☆								○	
4	日	☆								○	
5	月	☆								○	
6	火		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00			
7	水		9:00	13:00	4:00	9:00	18:00	9:00			
8	木		9:00	13:00	4:00	9:00	18:00	9:00			
9	金		9:00	13:00	4:00	9:00	18:00	9:00			
10	土	☆				9:00	13:00	4:00			
11	日	☆				12:00	16:00	4:00			
12	月	☆								○	
13	火		16:00	18:00	2:00					○	
14	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
15	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
16	金		16:00	18:00	2:00					○	
17	土		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00			
18	日	☆				9:00	13:00	4:00			
19	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
20	火	☆								○	
21	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
22	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
23	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
24	土		9:00	13:00	4:00					○	
25	日	☆				9:00	13:00	4:00			
26	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
27	火	☆				16:00	18:00	2:00			
28	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
29	木		16:00	18:00	2:00					○	
30	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
31	土		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00			
					52:00				75:00	11	

【様式2】

2025年度 1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	木	☆								○	
2	金	☆								○	
3	土	☆								○	
4	日	☆								○	
5	月									○	
6	火		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
7	水		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
8	木		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
9	金		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
10	土	☆								○	
11	日	☆								○	
12	月									○	
13	火	☆	16:00	18:00	2:00	15:00	17:00	2:00			
14	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
15	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
16	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
17	土	☆								○	
18	日	☆								○	
19	月	☆								○	
20	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
21	水		16:00	18:00	2:00	15:20	17:20	2:00			
22	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
23	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
24	土	☆								○	
25	日	☆								○	
26	月	☆								○	
27	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
28	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
29	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
30	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
31	土	☆								○	
					36:00				36:00	15	

休養日累計

123

【様式2】

2025年度 1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	木	☆								○		
2	金	☆								○		
3	土	☆								○		
4	日	☆								○		
5	月									○		
6	火		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00				
7	水		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00				
8	木		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00				
9	金	☆	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00				
10	土	☆								○		
11	日	☆								○		
12	月	☆								○		
13	火		15:00	17:00	2:00	15:00	17:00	2:00				
14	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00				
15	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00				
16	金	☆								○		
17	土	☆								○		
18	日	☆								○		
19	月									○		
20	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00				
21	水									○		
22	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00				
23	金	☆	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00				
24	土	☆	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00				
25	日	☆								○		
26	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00				
27	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00				
28	水	☆								○		
29	木	☆								○		
30	金	☆	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00				
31	土	☆	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00				
					36:00				36:00	16		

休養日累計

171

【様式2】

2025年度 1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	木	☆							○		
2	金	☆							○		
3	土	☆							○		
4	日	☆							○		
5	月								○		
6	火								○		
	水								○		
8	木								○		
9	金	☆	9:30	12:00	2:30	9:30	12:00	2:30			
10	土	☆							○		
11	日	☆							○		
12	月	☆							○		
13	火		15:50	17:30	1:40	14:50	16:30	1:40			
14	水								○		
15	木		15:50	17:30	1:40	15:50	17:30	1:40			
16	金	☆	15:50	17:30	1:40	15:50	17:30	1:40			
17	土	☆							○		
18	日	☆							○		
19	月		15:50	17:30	1:40	15:50	17:30	1:40			
20	火		15:50	17:30	1:40	15:50	17:30	1:40			
21	水		15:20	17:30	2:10	14:40	16:30	1:50			
22	木		15:50	17:30	1:40	15:50	17:30	1:40			
23	金	☆	15:50	17:30	1:40	15:50	17:30	1:40			
24	土	☆	9:30	12:30	3:00				○		
25	日	☆							○		
26	月		15:50	17:30	1:40				○		
27	火		15:50	17:30	1:40	15:50	17:30	1:40			
28	水	☆	15:50	17:30	1:40	15:50	17:30	1:40			
29	木	☆	15:50	17:30	1:40				○		
30	金	☆	15:50	17:30	1:40				○		
31	土	☆	地区合同発表会			地区合同発表会				東青・下北地区冬季演劇合同発表会	
			27:40			19:20			19		

休養日累計

167

【様式2】

2025年度 1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	木	☆							○		
2	金	☆							○		
3	土	☆							○		
4	日		9:00	12:00	3:00				○		
5	月		9:00	12:00	3:00				○		
6	火		9:00	12:00	3:00				○		
7	水		9:00	12:00	3:00				○		
8	木		9:00	12:00	3:00				○		
9	金	☆							○		
10	土		9:00	12:00	3:00				○		
11	日	☆							○		
12	月	☆							○		
13	火		15:40	17:40	2:00				○		
14	水		15:40	17:40	2:00				○		
15	木		15:40	17:40	2:00				○		
16	金		15:40	17:40	2:00				○		
17	土		9:00	12:00	3:00				○		
18	日	☆							○		
19	月		15:40	17:40	2:00				○		
20	火		15:40	17:40	2:00				○		
21	水		15:40	17:40	2:00				○		
22	木		15:40	17:40	2:00				○		
23	金	☆							○		
24	土		9:00	12:00	3:00				○		
25	日	☆							○		
26	月		15:40	17:40	2:00				○		
27	火		15:40	17:40	2:00				○		
28	水		15:40	17:40	2:00				○		
29	木		15:40	17:40	2:00				○		
30	金	☆							○		
31	土		9:00	12:00	3:00				○		
					51:00				0:00	31	

【様式2】

2025年度 1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	木	☆							○		
2	金	☆							○		
3	土	☆							○		
4	日	☆							○		
5	月	☆							○		
6	火	☆							○		
	水	☆							○		
8	木		15:50	16:50	1:00						
9	金	☆							○		
10	土	☆							○		
11	日	☆							○		
12	月	☆							○		
13	火	☆							○		
14	水	☆							○		
15	木		15:50	16:50	1:00						
16	金	☆							○		
17	土	☆							○		
18	日	☆							○		
19	月	☆							○		
20	火	☆							○		
21	水	☆							○		
22	木		15:50	16:50	1:00						
23	金	☆							○		
24	土	☆							○		
25	日	☆							○		
26	月	☆							○		
27	火	☆							○		
28	水	☆							○		
29	木		15:50	16:50	1:00						
30	金	☆							○		
31	土	☆				9:30	13:30	4:00		就労サポートセンターさつき	
			4:00			4:00				26	

休養日累計 209