2019 年度

【バレーボール部】　年間指導計画表

※原則週１日以上の休養日の確保しながら、年間で１０４日（平均して週２日）以上程度の休養日を設けましょう。

【作業１】実施状況欄に番号を入力する（セルの色が変わり日数等が自動計算されます）　１：休業日の活動日　２：休業日の休養日　３：平日の活動日　４：平日の休養日

【作業２】部活動予定欄に大会等を入力する

年間	休業日の計 161 日	「1」の計 81 日	「2」の計 80 日	平日の計 202 日	「3」の計 153 日	「4」の計 49 日	「2」「4」の計 129 日

4 月

月休業日合計 15 日　「1」の計 10 日　「2」の計 5 日　月平日合計 15 日　「3」の計 15 日　「4」の計 0 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
実施状況	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2
休養日							○							○							○								○	○
学校行事等	年度始休業（～4／5）							新任式・入学式	始業式										授業参観							PTA総会			昭和の日	休日
部活動予定																												むつ市春季大会		

5 月

月休業日合計 12 日　「1」の計 8 日　「2」の計 4 日　月平日合計 19 日　「3」の計 19 日　「4」の計 0 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
実施状況	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3
休養					○							○							○							○						
学校行事等	天皇即位の日	休日	憲法記念日	みどりの日		振替休業									フラワーデー					部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	部活動強化週間	
部活動予定											県春季大会																				

6 月

月休業日合計 8 日　「1」の計 3 日　「2」の計 5 日　月平日合計 20 日　「3」の計 11 日　「4」の計 9 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
実施状況	1	2	4	3	3	3	3			4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2
休養		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○							○
学校行事等										考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	1学期期末考査	1学期期末考査	1学期期末考査	1学期期末考査	耐久遠足										
部活動予定	高校総体																													

7 月

月休業日合計 14 日　「1」の計 9 日　「2」の計 5 日　月平日合計 17 日　「3」の計 12 日　「4」の計 5 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
実施状況	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	4	1	1	1	2	1	1	1
休養						○				○	○	○	○	○	○						○			○				○			
学校行事等											大間高祭準備	大間高祭	大間高祭		海の日				振替休日					1学期終業式	夏季休業（～8／21）						2年インターシップ
部活動予定																															

2019 年度

【バレーボール部】　年間指導計画表

※原則週１日以上の休養日の確保しながら、年間で１０４日（平均して週２日）以上程度の休養日を設けましょう。

【作業１】実施状況欄に番号を入力する（セルの色が変わり日数等が自動計算されます）　１：休業日の活動日　２：休業日の休養日　３：平日の活動日　４：平日の休養日

【作業２】部活動予定欄に大会等を入力する

年間	休業日の計 161 日	「1」の計 81 日	「2」の計 80 日	平日の計 202 日	「3」の計 153 日	「4」の計 49 日	「2」「4」の計 129 日

8 月

月休業日合計 24 日　「1」の計 13 日　「2」の計 11 日　月平日合計 7 日　「3」の計 7 日　「4」の計 0 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施状況	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2
休養				○							○	○	○	○	○	○	○	○							○						○
学校行事等	2年インターンシップ	2年インターンシップ									山の日	振替休日								高教研	高教研	2学期始業式									
部活動予定																															

9 月

月休業日合計 11 日　「1」の計 3 日　「2」の計 8 日　月平日合計 19 日　「3」の計 13 日　「4」の計 6 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
実施状況	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	2	3
休養	○							○							○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	
学校行事等				クリーンデー											敬老の日			考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	秋分の日考査週間	考査週間	2学期中間考査	2学期中間考査	2学期中間考査			
部活動予定																														

10 月

月休業日合計 11 日　「1」の計 5 日　「2」の計 6 日　月平日合計 20 日　「3」の計 18 日　「4」の計 2 日

日	1	2	3	4	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
実施状況	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	1	4	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3
休養						○			○				○	○							○	○					○	○			
学校行事等								体育祭準備	体育祭					体育の日								即位礼正殿の儀						開校記念日			
部活動予定																				むつ秋季大会											

11 月

月休業日合計 10 日　「1」の計 5 日　「2」の計 5 日　月平日合計 20 日　「3」の計 11 日　「4」の計 9 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施状況	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1
休養				○						○							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
学校行事等			文化の日	振替休日			中高連携協議会												考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	勤労感謝の日考査週間	考査週間	考査週間	2学期期末考査	2学期期末考査	2学期期末考査	2学期期末考査	
部活動予定			下北地区新人戦																											

2019 年度

【バレーボール部】　年間指導計画表

※原則週１日以上の休養日の確保しながら、年間で１０４日（平均して週２日）以上程度の休養日を設けましょう。

【作業１】実施状況欄に番号を入力する（セルの色が変わり日数等が自動計算されます）　１：休業日の活動日　２：休業日の休養日　３：平日の活動日　４：平日の休養日

【作業２】部活動予定欄に大会等を入力する

年間	休業日の計 161 日	「１」の計 81 日	「２」の計 80 日	平日の計 202 日	「３」の計 153 日	「４」の計 49 日	「２」「４」の計 129 日

12 月

月休業日合計 16 日　「１」の計 8 日　「２」の計 8 日　月平日合計 15 日　「３」の計 11 日　「４」の計 4 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
実施状況	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
休養	○						○	○	○	○	○	○			○													○	○	○	○
学校行事等								2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行	2年修学旅行							球技大会	球技大会・2学期終業式			冬季休業（～1／10）								
部活動予定																						地区強化練習会									

1 月

月休業日合計 17 日　「１」の計 8 日　「２」の計 9 日　月平日合計 14 日　「３」の計 14 日　「４」の計 0 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
実施状況	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3
休養	○	○	○	○	○							○	○						○							○						
学校行事等	元旦												成人の日	3学期始業式														3学年末考査	3学年末考査	3学年末考査	3学年末考査
部活動予定																									県新人戦						

2 月

月休業日合計 11 日　「１」の計 3 日　「２」の計 8 日　月平日合計 18 日　「３」の計 9 日　「４」の計 9 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施状況	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	2	3	3	4	4	2
休養		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○			○	○	○
学校行事等										考査週間	建国記念の日・考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	考査週間	学年末考査	学年末考査	学年末考査	学年末考査			天皇誕生日	振替休日			会場設営	卒業式予行・表彰式	
部活動予定																													

3 月

月休業日合計 12 日　「１」の計 5 日　「２」の計 6 日　月平日合計 18 日　「３」の計 13 日　「４」の計 5 日

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
実施状況	4	2	3	3	3	3	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	4	2	1	1	1	1
休養	○	○						○	○	○	○				○						○	○				○	○				
学校行事等	卒業式	振替休日							会場設営	入学者選抜	採点									春分の日					合格者説明会	修了式・離任式	学年末休業（～3／31）				
部活動予定																															