

2019年度

【テニス部】年間指導計画表

※原則週1日以上(の)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:休養日の活動日 2:休養日の休養日 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	休養日の計	163日	「1」の計	88日	「2」の計	75日	平日の計	202日	「3」の計	149日	「4」の計	53日	「2」「4」の計	128日
----	-------	------	-------	-----	-------	-----	------	------	-------	------	-------	-----	----------	------

4月		休養日合計 15日					「1」の計 12日					「2」の計 3日					平日合計 15日					「3」の計 13日					「4」の計 2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	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	2	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	
休養日							○	○											○	○											
学校行事等	(4/5) 年度始休業							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																					春季講習会									春季地区予選会	

5月		休養日合計 12日					「1」の計 7日					「2」の計 5日					平日合計 19日					「3」の計 18日					「4」の計 1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	2	2	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
休養日				○	○	○													○								○				
学校行事等	天皇即位の日	休日	憲法記念日	みどりの日											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	
部活動予定													県春季大会																		

6月		休養日合計 10日					「1」の計 5日					「2」の計 5日					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	1	3	4	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	
休養日				○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○								○
学校行事等										考查週間	考查週間	考查週間	考查週間	考查週間	考查週間	1学期期末考查	1学期期末考查	1学期期末考查	1学期期末考查	耐久遠足											
部活動予定	高校総体																														

7月		休養日合計 14日					「1」の計 9日					「2」の計 5日					平日合計 17日					「3」の計 13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	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	1	2	3	3	3	4	4	4	1	2	3	3	3	1	1	2	3	3	4	1	1	1	2	1	1	2
休養日							○				○	○	○		○									○							○
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(18/21)	夏季休業(18/21)					2年インターン
部活動予定																											会地区夏季テニス大会				



