2019 年度

【柔道部】　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	83 日	「2」の計	78 日	平日の計	204 日	「3」の計	130 日	「4」の計	74 日	「2」「4」の計	152 日

4 月	月休業日合計	12 日	「1」の計	8 日	「2」の計	4 日	月平日合計	18 日	「3」の計	14 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
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	2	1	1	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	1	1	4	3	3	3	3	3	3	2	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																					七戸桜花柔道大会						春季大会	春季大会		

5 月	月休業日合計	12 日	「1」の計	7 日	「2」の計	5 日	月平日合計	19 日	「3」の計	15 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	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	2	1	1	1	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	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																															

6 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	6 日	「4」の計	14 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	4	4	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	3	4	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																														

7 月	月休業日合計	14 日	「1」の計	7 日	「2」の計	7 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	4	3	1	2	3	3	3	4	4	4	2	1	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	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	（～8／21）夏季休業						2年インターンシップ
部活動予定													国体予選	国体予選																	

2019 年度

【柔道部】　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	83 日	「2」の計	78 日	平日の計	204 日	「3」の計	130 日	「4」の計	74 日	「2」「4」の計	152 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 6 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	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	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1
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 9 日　「4」の計 10 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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	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 7 日　「2」の計 4 日　月平日合計 20 日　「3」の計 16 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	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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	2	3	3	4	3	1	2	3	1	3	4	3	1	1	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																															

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 9 日　「4」の計 11 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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	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									新人戦	新人戦																				

2019 年度

【柔道部】　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	83 日	「２」の計	78 日	平日の計	204 日	「３」の計	130 日	「４」の計	74 日	「２」「４」の計	152 日

12 月

月休業日合計 16 日　「１」の計 7 日　「２」の計 9 日　月平日合計 15 日　「３」の計 12 日　「４」の計 3 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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	1	1	1	2	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																															

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 11 日　「４」の計 3 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	2	1	1	1	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	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																															

2 月

月休業日合計 11 日　「１」の計 5 日　「２」の計 6 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	4	3	1	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	2	3	3	3	4	1
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 13 日　「１」の計 8 日　「２」の計 5 日　月平日合計 17 日　「３」の計 11 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	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	1	3	3	4	3	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	4	1	1	2	3	3	3	4	1	1	2	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																															