

2023 年度

年間指導計画表(青森県立浪岡高等学校野球部)

※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。

実施状況 1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

年間 週休日・祝日合計 123 日 「1」の計 89 日 「2」の計 34 日 平日の計 242 日 「3」の計 160 日 「4」の計 82 日 「2・4」の計 116 日

4 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 10 日 「2」の計 0 日															平日合計 20 日 「3」の計 14 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	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	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1	1
休養			○		○					○							○							○	○					
備考							入学式						交通安全教室				部同好会組織会	委員会組織会	情報モラル教室							前期生徒総会				昭和の日

5月	週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 12 日 「2」の計 0 日																平日合計 19 日 「3」の計 14 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	4	3	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3
休養	○							○							○								○						○		
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	春季大会	春季大会						春季大会	春季大会					遠足	春季大会	春季大会	開校記念日	性教育講話	高校総体壮行式			春季大会	春季大会	高校総体週間		

6 月	週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 6 日 「2」の計 2 日															平日合計 22 日 「3」の計 11 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	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	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3
休養					○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	高校総体週間	高校総体	高校総体	高校総体	高校総体	高校総体報告会		運動会準備	運動会											考查週間							期末考査			

2023 年度

年間指導計画表(青森県立浪岡高等学校野球部)

※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。

実施状況 1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

年間 週休日・祝日合計 123 日 「1」の計 89 日 「2」の計 34 日 平日の計 242 日 「3」の計 160 日 「4」の計 82 日 「2・4」の計 116 日

7月			週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 10 日							「2」の計 1 日							平日合計 20 日							「3」の計 15 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	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	月											
実施	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	1	1	4											
休養			○							○							○							○				○			○											
備考			薬物乱用防止教室									7 / 26 まで 甲子園予選	性教育講座				海の日				1 学期終業式	8 / 23 まで 夏季休業																				

8月			週休日・祝日合計 8日					「1」の計 6日					「2」の計 2日					平日合計 23日					「3」の計 14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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3
休養							○		○	○	○	○	○	○	○						○		○					○			
備考	中学生体験入学								閉庁日			山の日		閉庁日	閉庁日									2学期始業式							

9月		週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 9 日					「2」の計 1 日					平日合計 20 日					「3」の計 17 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								
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	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1								
休養				○							○							○							○													
備考	空き缶壁面 吊り下げ								秋季大会	秋季大会						秋季大会	秋季大会	敬老の日						秋季大会	秋分の日	秋季大会				SOSの出し方教室		秋季大会						

2023年度

年間指導計画表(青森県立浪岡高等学校野球部)

※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。

実施状況 1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

年間 週休日・祝日合計 123 日 「1」の計 89 日 「2」の計 34 日 平日の計 242 日 「3」の計 160 日 「4」の計 82 日 「2・4」の計 116 日

10月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 9 日 「2」の計 1 日															平日合計 21 日 「3」の計 13 日 「4」の計 8 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	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	4	4	4	1	1	3	4	3	1	1	4	3
休養		○							○							○			○	○	○	○				○				○	
備考	秋季大会								スポーツの日										浪高祭準備	浪高祭準備	浪高祭	浪高祭	浪高祭代休	浪高祭代休							

11月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 6 日 「2」の計 3 日																平日合計 21 日 「3」の計 11 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	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	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	1	1	4	3	3	3
休養						○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○			
備考		健康講話	文化の日					後期生徒総会			インターンシップ報告会			考查週間		生徒会役員選挙				期末考査				勤労感謝の日						修学旅行2年

12月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 4 日 「2」の計 7 日																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	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	日	
実施	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	4	2	2	2	
休養			○			○				○			○				○			○				○				○	○	○	○	
備考	修学旅行2年					修学旅行代休2年														冬季競技大会	2学期終業式	1 / 13 まで 冬季休業							年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	

2023年度

年間指導計画表(青森県立浪岡高等学校野球部)

※原則週1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。

実施状況 1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

年間 週休日・祝日合計 123 日 「1」の計 89 日 「2」の計 34 日 平日の計 242 日 「3」の計 160 日 「4」の計 82 日 「2・4」の計 116 日

1月	週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 6 日 「2」の計 6 日															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	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	2	2	2	4	3	1	1	2	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4
休養	○	○	○	○				○			○			○			○				○			○						○	○
備考	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業					成人の日				3学期始業式							テスト週間3年							学年末考査3年				テスト週間12年	

2 月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 4 日 「2」の計 5 日															平日合計 19 日 3」の計 10 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
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
実施	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	1	1	2	3	3	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○				○			○				○			○
備考	テスト週間12年					学年末検査12年					建国記念日												天皇誕生日				卒業式予備校	卒業式予備校

3月		週休日・祝日合計 13 日 「1」の計 7 日 「2」の計 6 日															平日合計 18 日 3」の計 12 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	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	日			
実施	4	1	1	4	2	2	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	1	3	3	1	2	4	3	3	4	3	1	2			
休養	○			○	○	○				○			○				○	○						○	○			○			○			
備考	卒業式			入学者選抜設営	入学者選抜	採点日											再募集設営		春分の日						合格者説明会	修了式	4 / 6 まで 学年末休業							