

2025	年度	年間指導計画表(青森東高等学校サッカー部)																														人数	1年	2年	3年	計							
※原則週1日以上の休養日を確保しながら、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。																																男	13	6	8	27							
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																																女	1	2	0	3							
年間 週休日・祝日合計 163 日 「1」の計 100 日 「2」の計 63 日 平日の計 201 日 「3」の計 126 日 「4」の計 75 日																																「2・4」の計 138 日											
4 月		週休日・祝日合計 13 日							「1」の計 12 日							「2」の計 1 日							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													
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													
実施状況	1	1	2	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	1	3													
休養			○				○							○			○				○			○				○															
備考			休養日				入学式前週間	入学式前週間	実力テスト①	実力テスト①		3部前期	3部前期	休養日			部活動組織委員会	P.T.A総会	3部前期	3部前期	休養日			休養日			3部前期	休養日	昭和の日														
5 月		週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 8 日							「2」の計 3 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	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	4	3	1	2	2	2	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1												
休養	○			○	○	○						○			○					○						○																	
備考	休養日		3部前期	みどりの日	こどもの日	振替休日				練習試合	練習試合	休養日			休養日	遠足	練習試合	練習試合	休養日		壮行式①	休養日		高校総体前期	高校総体前期	休養日					高校総体												
6 月		週休日・祝日合計 7 日							「1」の計 3 日							「2」の計 4 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													
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	1	3	2	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2													
休養			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○						○			○					○												
備考	高校総体		5 / 30代休						考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	定期考査①	定期考査①	定期考査①	競技大会	競技大会	休養日	3部後期	休養日		壮行式②	休養日		模試全年次	3部後期	7 / 12代休														
7 月		週休日・祝日合計 18 日							「1」の計 13 日							「2」の計 5 日							平日合計 13 日							「3」の計 9 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	1	4	3	3	4	3	1	1	2	3	3	4	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2												
休養			○				○			○				○			○				○			○					○		○												
備考			休養日			3部後期	休養日			文化祭準備	文化祭準備	文化祭	文化祭	3部後期	7 / 13代休		休養日	全校集会		3部後期	海の日	夏季休業	↓ 8 / 24まで	休養日				休養日			休養日												
8 月		週休日・祝日合計 26 日							「1」の計 18 日							「2」の計 8 日							平日合計 5 日							「3」の計 3 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	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												
実施状況	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	4	3	1	1												
休養				○				○				○	○	○	○	○	○								○				○														
備考											閉庁日	閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日									実力テスト②	実力テスト②		休養日			新人戦	新人戦											
9 月		週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 7 日							「2」の計 5 日							平日合計 18 日							「3」の計 11 日							「4」の計 7 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	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	4	2	4	4	3	1	1	2	2													
休養	○			○				○			○				○						○	○	○	○	○				○	○													
備考	休養日	芸術教室		休養日			新人戦	新人戦	休養日			休養日		新人戦	新人戦	敬老の日	考查前週間	開校記念日	考查前週間	考查前週間	新人戦	考查前週間	定期考査②	秋分の日	定期考査②	定期考査②	前期終業式②			秋季休業	開校記念日												

2025年度		年間指導計画表(青森東高等学校サッカー部)																												人数	1年	2年	3年	計									
※原則週1日以上の休養日を確保しながら、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。																												男	13	6	8	27											
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																												女	1	2	0	3											
年間 週休日・祝日合計 163 日		「1」の計 100 日				「2」の計 63 日				平日の計 201 日				「3」の計 126 日				「4」の計 75 日				「2・4」の計 138 日																					
10 月		週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 8 日							「2」の計 1 日							平日合計 22 日							「3」の計 15 日							「4」の計 7 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	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	2	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3												
休養						○			○				○			○				○			○				○			○													
備考			総合開会式	高総文	高総文	休養日		体育祭	休養日		選手権	選手権	スポーツの日			休養日		高総文	高総文	休養日			休養日			高総文	高総文	休養日			休養日												
11 月		週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 5 日							「2」の計 7 日							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	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	2	1	1	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	2	2													
休養	○			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○			○		○	○													
備考	模試1・2年	模試2年	文化の日	休養日				新人戦	新人戦	新人戦	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	定期考査③	定期考査③	定期考査③					勤労感謝の日	振替休日			休養日		校舎使用	県教委	修学旅行											
12 月		週休日・祝日合計 15 日							「1」の計 7 日							「2」の計 8 日							平日合計 16 日							「3」の計 13 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	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	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2												
休養				○			○				○			○				○				○					○	○	○	○	○												
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行代休		休養日				休養日			休養日				休養日			休養日		全校集会	冬季休業	1/15まで			休養日	休養日	閉庁日	閉庁日	閉庁日											
1 月		週休日・祝日合計 17 日							「1」の計 8 日							「2」の計 9 日							平日合計 14 日							「3」の計 9 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	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	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1												
休養	○	○	○	○				○				○	○	○	○	○	○					○				○			○														
備考	元日	閉庁日	閉庁日	休養日				休養日				成人の日	考查前週間	考查前週間	考查前週間	実力テスト③	実力テスト③	模試1・2年	模試2年				休養日				休養日			休養日		休養日											
2 月		週休日・祝日合計 7 日							「1」の計 2 日							「2」の計 5 日							平日合計 21 日							「3」の計 8 日							「4」の計 13 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	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	4	3	2															
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○				○			○	○			○		○															
備考	模試2年	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	定期考査④	定期考査④	建国記念の日	定期考査④	定期考査④		休養日					休養日			休養日	天皇誕生日			休養日	卒業式予行	休養日															
3 月		週休日・祝日合計 16 日							「1」の計 9 日							「2」の計 7 日							平日合計 14 日							「3」の計 10 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	4	1	3	4	2	2	2	1	1	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	1	1	2	3	3	3	2	1	1	1	2	1												
休養	○			○	○	○	○					○			○				○			○				○			○														
備考	卒業式	卒業式代休		入学者選抜準備	入学者選抜	採点業務	採点業務		採点業務代休	スタサポ	1・2年	追検査実施日	休養日		休養日	再検査準備	再募集実施日		休養日	春分の日		休養日	入学予定者説明会		終業式・離任式	休養日				休養日													