

2025年度		年間指導計画表(青森東高等学校ハンドボール部)																												<table><tr><td>人数</td><td>1年</td><td>2年</td><td>3年</td><td>計</td></tr><tr><td>男</td><td>9</td><td>7</td><td>7</td><td>23</td></tr><tr><td>女</td><td>9</td><td>4</td><td>6</td><td>19</td></tr></table>				人数	1年	2年	3年	計	男	9	7	7	23	女	9	4	6	19
人数	1年	2年	3年	計																																												
男	9	7	7	23																																												
女	9	4	6	19																																												
※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。																																																
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 171 日		「1」の計 95 日		「2」の計 76 日		平日の計 194 日		「3」の計 122 日		「4」の計 72 日		「2・4」の計 148 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 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																		
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	1	1	2	1	4	4	4	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	3	1	3																		
休養					○		○	○							○							○																										
備考							入学式 審査前週間	始業式 審査前週間	実力テスト①	部活動紹介					休養日		部活動組織会	授業参観	P.T.A総会				休養日				春季大会	春季大会		昭和の日																		
5 月		週休日・祝日合計 11 日		「1」の計 9 日		「2」の計 2 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	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	3	3	1	2	1	2	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	3	4	3	3	1																		
休養				○		○															○						○																					
備考				憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日									遠足					休養日	壮行式①							休養日		高校総体																	
6 月		週休日・祝日合計 11 日		「1」の計 5 日		「2」の計 6 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	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	4	2	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	2	1	2																		
休養		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			○				○		○																		
備考	高校総体		5/31代休						審査前週間	審査前週間	審査前週間	審査前週間	審査前週間	審査前週間	審査前週間	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				休養日	壮行式②			模試全年次	7/12代休																		
7 月		週休日・祝日合計 16 日		「1」の計 11 日		「2」の計 5 日		平日合計 15 日		「3」の計 7 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	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	4	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1																	
休養	○					○		○	○	○	○	○	○		○					○		○				○			○																			
備考	休養日					休養日		休養日	文化祭準備	文化祭準備	文化祭	文化祭	文化祭	文化祭	7/13代休	休養日		全校集会		休養日	海の日	夏季休業	↓8/24まで			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	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	4	3	3	3	2	1																	
休養		○				○									○	○	○							○	○	○				○																		
備考		休養日				休養日	中華祭 入学式	国スポブレ	国スポブレ	国スポブレ	国スポブレ	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	休養日				休養日					審査前週間	実力テスト②	実力テスト②				模試全年次																	
9 月		週休日・祝日合計 12 日		「1」の計 4 日		「2」の計 8 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	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	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	2	1	2	2																		
休養		○					○		○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	○																		
備考		芸術教室 休業日					休養日		休養日						県央県南大会	県央県南大会	敬老の日	審査前週間	審査前週間	開校記念日	審査前週間	審査前週間	審査前週間	定期考査②	秋分の日	定期考査②	定期考査②	前期終業式	休養日	秋季休業	開校記念日																	

2025 年度

年間指導計画表(青森東高等学校ハンドボール部)

人数	1年	2年	3年	計
男	9	7	7	23
女	9	4	6	19

※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。

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	171 日	「1」の計	95 日	「2」の計	76 日	平日の計	194 日	「3」の計	122 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	148 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 5 日					「2」の計 4 日					平日合計 22 日					「3」の計 17 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	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	2	3	4	4	3	3	1	2	1	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3
休養					○		○	○				○		○					○		○					○		○			
備考			総合開会式	高総文	休養日	高総文		休養日	体育祭			高総文	休養日	高総文	スポーツの日			高総文	休養日	高総文		休養日			高総文	休養日	高総文		休養日		

11 月	週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 6 日					「2」の計 6 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	2	1	1	4	3	3	3	2	2
休養	○			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			○				○	○
備考	模試1・2年	模試2年	文化の日	休養日			秋季大会	秋季大会	秋季大会	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				休養日	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	4	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2
休養		○				○			○				○			○				○							○	○	○	○	○
備考	修学旅行	修学旅行 休養日	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	休養日	全校集会	冬季休業	↓1／14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 19 日														「1」の計 8 日					「2」の計 11 日					平日合計 12 日					「3」の計 9 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	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	2	1	1	1	2	1	2	1	2	4	3	2	1	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	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	実力テスト③	実力テスト③	共通テスト	共通テスト		休養日					模試1・2年	模試2年		休養日			模試2年											

2 月		週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 3 日					「2」の計 7 日					平日合計 18 日					「3」の計 8 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						
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	2	2	4	4	2	4	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	1	4	3	3	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	定期考查④	定期考查④	建国記念の日	定期考查④	定期考查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 17 日														「1」の計 7 日							「2」の計 10 日							平日合計 14 日							「3」の計 8 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	4	1	4	4	2	2	2	2	1	4	3	3	3	2	1	3	4	3	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	1	1	2																			
休養	○		○	○	○	○	○			○				○			○			○		○		○		○					○																			
備考	卒業式	卒業式代休	休養日	入学準備	入学者選抜	採点業務	採点業務	休養日	採点業務代休	休養日	1、2月スタディ	追検査実施日			休養日	再検査準備	休養日	再募集実施日		休養日	春分の日		休養日	入学予定者説明会	休養日	離任式	終業式	休養日		休養日	休養日																			