

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校硬式野球部)

※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 136 日	「1」の計 94 日	「2」の計 42 日	平日の計 229 日	「3」の計 155 日	「4」の計 74 日	「2・4」の計 116 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校硬式野球部)

※原則週1日以上(平均して週2日)以上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	136 日	「1」の計	94 日	「2」の計	42 日	平日の計	229 日	「3」の計	155 日	「4」の計	74 日	「2・4」の計	116 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 9 日					「2」の計 0 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	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	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3		
休養																																	
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学							

8月	週休日・祝日合計 12 日						「1」の計 9 日					「2」の計 3 日					平日合計 19 日					「3」の計 16 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	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1					
休養																																				
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式										

9月		週休日・祝日合計 11日					「1」の計 8日					「2」の計 3日					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	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	1	4	
休養																															
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査				

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校硬式野球部)

※原則週1日以上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 136 日 「1」の計 94 日 「2」の計 42 日 平日の計 229 日 「3」の計 155 日 「4」の計 74 日 「2・4」の計 116 日

10月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 11 日 「2」の計 0 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	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	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3
休養																															
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休									

11 月		週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 5 日 「2」の計 5 日															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	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	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	
休養																															
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)								期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日		期 末 考 査 (二年)					

12 月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 2 日 「2」の計 9 日															平日合計 20 日 「3」の計 12 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
実施状況	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	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	修学旅行代休												校内レク	研究発表	校内レク	終業式	冬季休業							年末休業	年末休業	年末休業

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校硬式野球部)

※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 136 日	「1」の計 94 日	「2」の計 42 日	平日の計 229 日	「3」の計 155 日	「4」の計 74 日	「2・4」の計 116 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1	月	週休日・祝日合計 13 日													「1」の計 4 日				「2」の計 9 日					平日合計 18 日					「3」の計 17 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	水										
実施状況	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3											
休養																																									
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (二年)										

2	月		週休日・祝日合計 10 日														「1」の計 4 日		「2」の計 6 日						平日合計 18 日				「3」の計 10 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								
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								
実施状況	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3								
休養																																				
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)									天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行								
	→																																			

3月		週休日・祝日合計 14 日														「1」の計 11 日					「2」の計 3 日					平日合計 17 日														「3」の計 14 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	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																		
実施状況	3	1	1	4	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	1	1	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3																		
休養																																																	
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会					離任式	修了式	学年末休業																					

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校 剣道部)

※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 120 日	「1」の計 60 日	「2」の計 60 日	平日の計 242 日	「3」の計 190 日	「4」の計 52 日	「2・4」の計 112 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校 剣道部)

※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 120 日	「1」の計 60 日	「2」の計 60 日	平日の計 242 日	「3」の計 190 日	「4」の計 52 日	「2・4」の計 112 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

7	月	週休日・祝日合計 9 日					日		「1」の計 5 日		「2」の計 4 日		日		平日合計 22 日					「3」の計 22 日		「4」の計 0 日		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	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3
休養																															
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学					

8月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 6 日					「2」の計 4 日					平日合計 21 日					「3」の計 17 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	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	3	3	3	3	3	1	2	1	4	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1				
休養																																			
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式									

9月		週休日・祝日合計 10日					「1」の計 4日					「2」の計 6日					平日合計 19日					「3」の計 11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	
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		3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	1	2	3	
休養																															
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査				

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校 剣道部)

※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	120 日	「1」の計	60 日	「2」の計	60 日	平日の計	242 日	「3」の計	190 日	「4」の計	52 日	「2・4」の計	112 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 6 日 「2」の計 5 日															平日合計 20 日 「3」の計 20 日 「4」の計 0 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	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3
休養																															
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休									

11 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 4 日 「2」の計 6 日															平日合計 20 日 「3」の計 8 日 「4」の計 12 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	2	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2
休養																														
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	勤労感謝の日		期終考査(二年・三年)					

12月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 4 日 「2」の計 5 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	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	4	4	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4
休養																															
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行代休											校内レク	研究発表	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校 剣道部)

※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 120 日	「1」の計 60 日	「2」の計 60 日	平日の計 242 日	「3」の計 190 日	「4」の計 52 日	「2・4」の計 112 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 18 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	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	水
実施状況	2	4	4	1	2	1	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
休養																															
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	

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 10 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
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
実施状況	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3
休養																												
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)		学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行

3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 17 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	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						
実施状況	2	2	1	3	3	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3						
休養																																					
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会						修了式 離任式	学年末休業									

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男女卓球部)

※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 116 日	「1」の計 91 日	「2」の計 25 日	平日の計 249 日	「3」の計 161 日	「4」の計 88 日	「2・4」の計 113 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男女卓球部)

※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 116 日	「1」の計 91 日	「2」の計 25 日	平日の計 249 日	「3」の計 161 日	「4」の計 88 日	「2・4」の計 113 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

7	月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 9 日					「2」の計 0 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	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	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3			
休養	○							○								○						○							○					
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学								

8月	週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 5 日					「2」の計 3 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	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	1	4	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1				
休養					○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○									
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式									

9 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 7 日					「2」の計 4 日					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	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	1	4
休養		○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男女卓球部)

※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 116 日 「1」の計 91 日 「2」の計 25 日 平日の計 249 日 「3」の計 161 日 「4」の計 88 日 「2・4」の計 113 日

10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 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	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	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3
休養							○							○							○							○			
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休									

11 月	週休日・祝日合計 5 日 「1」の計 4 日 「2」の計 1 日															平日合計 25 日 「3」の計 7 日 「4」の計 18 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	3	3	1	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
休養				○							○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	勤労感謝の日		期終考査(二年)					

12月		週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 7 日 「2」の計 1 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	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	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	4
休養	○	○	○	○					○							○							○						○	○	○
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行代休											校内研究発表 校内レク	校内レク	終業式	冬季休業									年末休業	年末休業	年末休業

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男女卓球部)

※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 116 日	「1」の計 91 日	「2」の計 25 日	平日の計 249 日	「3」の計 161 日	「4」の計 88 日	「2・4」の計 113 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1月		週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 8 日					「2」の計 2 日					平日合計 21 日					「3」の計 16 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	水										
実施状況	4	4	3	1	1	2	3	3	4	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3										
休養	○	○				○			○				○							○							○														
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末 （三年） 末考査	学年末 （三年） 末考査	学年末 （三年） 末考査	学年末 （三年） 末考査											

2	月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 5 日 「2」の計 6 日															平日合計 17 日 「3」の計 9 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
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
実施状況	1	1	4	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	1	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3
休養			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○				
備考						部活動禁止					建国記念の日			(一・二年)学年末考査			(一・二年)学年末考査						天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行

3月		週休日・祝日合計 14日														「1」の計 11日		「2」の計 3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	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									
実施状況	3	1	2	3	3	2	2	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	1	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4									
休養			○			○	○			○							○							○							○									
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会					離任式	修了式	学年末休業												

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バドミントン部)

※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 114 日	「1」の計 46 日	「2」の計 68 日	平日の計 251 日	「3」の計 195 日	「4」の計 56 日	「2・4」の計 124 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バドミントン部)

※原則週1日以上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 114 日	「1」の計 46 日	「2」の計 68 日	平日の計 251 日	「3」の計 195 日	「4」の計 56 日	「2・4」の計 124 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

7月	週休日・祝日合計 8 日															「1」の計 3 日					「2」の計 5 日					平日合計 23 日															「3」の計 23 日					「4」の計 0 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	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3																			
休養							○							○	○																																			
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学																								

8月	週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 3 日					「2」の計 6 日					平日合計 22 日					「3」の計 16 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	3	3	1	2	3	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1					
休養																																				
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式										

9 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 2 日					「2」の計 8 日					平日合計 20 日					「3」の計 12 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
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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	2	3
休養																														
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バドミントン部)

※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 114 日 「1」の計 46 日 「2」の計 68 日 平日の計 251 日 「3」の計 195 日 「4」の計 56 日 「2・4」の計 124 日

10	月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 4 日							「2」の計 4 日							平日合計 23 日							「3」の計 19 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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3															
休養																																														
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休																								

11 月			週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 4 日					「2」の計 6 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						
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	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2						
休養																																				
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)								期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日		部活動禁止 (二年、三年)	期末考査 (二年)									

12月			週休日・祝日合計 9 日															「1」の計 3 日			「2」の計 6 日			平日合計 22 日															「3」の計 16 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	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	2	2	4	4																
休養																																															
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査	期末考査	期末考査	修学旅行代休											校内研究発表	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業																

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バドミントン部)

※原則週1日以上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	114 日	「1」の計	46 日	「2」の計	68 日	平日の計	251 日	「3」の計	195 日	「4」の計	56 日	「2・4」の計	124 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 3 日							「2」の計 7 日							平日合計 21 日							「3」の計 17 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	水									
実施状況	2	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3										
休養																																								
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)									

2	月		週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 2 日		「2」の計 7 日					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		
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		
実施状況	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	2	2	3	3	4	4		
休養																														
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)		学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行		

3月		週休日・祝日合計 8 日						「1」の計 2 日		「2」の計 6 日						平日合計 23 日							「3」の計 19 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	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	
実施状況	2	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
休養																																
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会						修了式 離任式	学年末休業				

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バスケットボール部)

※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 121 日	「1」の計 102 日	「2」の計 19 日	平日の計 244 日	「3」の計 155 日	「4」の計 89 日	「2・4」の計 108 日
-------------------	-------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4月		週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 9 日			「2」の計 0 日			平日合計 21 日					「3」の計 16 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	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	3	3	3	4	1	3	1	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	1	4
休養日					○					○							○							○						○
備考	学年始休業日						入学式等	代休	始業式																		春季大会	春季大会	春季大会	

[illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バスケットボール部)

※原則週1日以上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	121 日	「1」の計	102 日	「2」の計	19 日	平日の計	244 日	「3」の計	155 日	「4」の計	89 日	「2・4」の計	108 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7	月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 9 日					「2」の計 0 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	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	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	1	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4			
休養			○														○							○							○			
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学								

8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 16 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	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	2	4	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1														
休養							○					○	○	○							○							○																	
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式																			

9 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 8 日					「2」の計 3 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	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	1	3
休養				○													○	○	○			○	○	○	○	○				
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ		地区新人	地区新人								敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バスケットボール部)

※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	121 日	「1」の計	102 日	「2」の計	19 日	平日の計	244 日	「3」の計	155 日	「4」の計	89 日	「2・4」の計	108 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10	月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 10 日 「2」の計 0 日															平日合計 21 日 「3」の計 16 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	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	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	1	3	4	3	3	1	1	3	1	4	3	3	1	1	3	3	4	3
休養		○							○							○							○							○	
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	全国予選	全国予選	後片付け	代休									

11 月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 6 日 「2」の計 5 日															平日合計 19 日					「3」の計 5 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	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	1	1	1	1	3	4	3	3	1	1	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2		
休養						○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考	代休		文化の日	振替休日					県新人戦	県新人戦				部活動禁止 (二年)								期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日		期 末 考 査 (二年)						

12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 13 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	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	4	4	4	4	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	4
休養	○	○	○	○	○													○							○				○	○	
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行代休												校内レク	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バスケットボール部)

※原則週1日以上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	121 日	「1」の計	102 日	「2」の計	19 日	平日の計	244 日	「3」の計	155 日	「4」の計	89 日	「2・4」の計	108 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1月			週休日・祝日合計 10 日														「1」の計 8 日					「2」の計 2 日					平日合計 21 日										「3」の計 14 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	水																		
実施状況	4	4	3	1	1	1	4	4	3	3	1	1	1	3	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3																		
休養	○	○					○	○							○				○							○			○																				
備考	年始休業	年始休業			新人決勝大会	新人決勝大会				始業式			成人の日														学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)																		

2月	週休日・祝日合計 10 日「1」の計 5 日「2」の計 5 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		
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		
実施状況	1	1	3	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	1	3	4	3	3		
休養					○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○									○				
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)			天皇誕生日	振替休日				卒業式準備	卒業式予行		
	→					→																								

3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	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	
実施状況	3	1	1	3	3	4	4	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	1	1	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	
休養						○	○					○							○							○						
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会						修了式	学年末休業				

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校ソフトテニス部)

※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 122 日	「1」の計 103 日	「2」の計 19 日	平日の計 243 日	「3」の計 158 日	「4」の計 85 日	「2・4」の計 104 日
-------------------	-------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校ソフトテニス部)

※原則週1日以上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	122 日	「1」の計	103 日	「2」の計	19 日	平日の計	243 日	「3」の計	158 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 9 日							「2」の計 0 日							平日合計 22 日							「3」の計 16 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										
実施状況	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3										
休養	○							○								○						○							○												
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業					体験入学																

8 月			週休日・祝日合計 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	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	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1													
休養					○							○	○	○	○	○				○	○					○																		
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研			地区新人	地区新人	始業式																		

9 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 8 日				「2」の計 2 日				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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	1	1	4
休養		○							○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ									県新人戦	県新人戦	敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校ソフトテニス部)

※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	122 日	「1」の計	103 日	「2」の計	19 日	平日の計	243 日	「3」の計	158 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月		週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 8 日							「2」の計 0 日							平日合計 23 日							「3」の計 15 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	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3												
休養	○						○								○		○	○	○	○								○															
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休																					

11 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 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												
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	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1												
休養					○						○							○							○																	
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)								期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日	活動禁止 (二年・三年)	期末考査 (一年)																

12 月		週休日・祝日合計 10 日															「1」の計 8 日							「2」の計 2 日							平日合計 21 日							「3」の計 15 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	1	4	3	3	3	2	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	4																			
休養		○				○			○							○							○						○	○	○																			
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行代休											校内レク	研究発表	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業																			
	期末考查	期末考查	期末考查	期末考查																																														

2024 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校ソフトテニス部)

※原則週1日以上(平均して週2日)以上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	122 日	「1」の計	103 日	「2」の計	19 日	平日の計	243 日	「3」の計	158 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1	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 15 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	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	水							
実施状況	4	4	4	2	1	1	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3							
休養	○	○	○	○										○						○							○											
備考	年始休業 元旦	年始休業			地区インドア	地区インドア				始業式			成人の日														学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査							

2	月		週休日・祝日合計 10 日														「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 18 日						「3」の計 7 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												
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												
実施状況	1	1	4	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	4	4												
休養			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								○		○	○												
備考						部活動禁止					建国記念の日			(一・二年)学年末考査	(一・二年)学年末考査		(一・二年)学年末考査	(一・二年)学年末考査					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行												

3 月		週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 11 日							「2」の計 1 日							平日合計 19 日							「3」の計 11 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	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															
実施状況	2	1	1	3	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	1	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4															
休養	○				○	○	○			○							○				○			○							○															
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格説明会					離任式	修了式	学年末休業																		

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子ハンドボール部)

※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 121 日	「1」の計 98 日	「2」の計 23 日	平日の計 244 日	「3」の計 157 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 110 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4月		週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 8 日							「2」の計 1 日							平日合計 21 日							「3」の計 17 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	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4													
休養日							○	○							○							○								○													
備考	学年始休業日						入学式等	代休	始業式																		春季大会	春季大会	昭和の日														

[illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子ハンドボール部)

※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	121 日	「1」の計	98 日	「2」の計	23 日	平日の計	244 日	「3」の計	157 日	「4」の計	87 日	「2・4」の計	110 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7月	週休日・祝日合計 9 日															「1」の計 9 日					「2」の計 0 日					平日合計 22 日															「3」の計 18 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	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3																			
休養																																																		
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学																								

8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 16 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	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1			
休養																																		
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式								

9月		週休日・祝日合計 11日					「1」の計 8日					「2」の計 3日					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	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	1	4	
休養																															
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査				

2024 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子ハンドボール部)

※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 121 日 「1」の計 98 日 「2」の計 23 日 平日の計 244 日 「3」の計 157 日 「4」の計 87 日 「2・4」の計 110 日

10	月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 8 日 「2」の計 2 日															平日合計 21 日 「3」の計 16 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	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	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	3	3	4	4	2	2	4	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3
休養																															
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休									

11月		週休日・祝日合計 11日 「1」の計 6日 「2」の計 5日															平日合計 19日					「3」の計 5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	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	1	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	
休養																															
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)							期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日		期 末 考 査 (二年)						

12月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 7 日 「2」の計 2 日															平日合計 22 日 「3」の計 13 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	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	4	4	4	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	1	1	3	3	3	3	3	1	2	4	4
休養																															
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行代休												校内レク	研究発表	校内レク	終業式	冬季休業							年末休業	年末休業	年末休業

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子ハンドボール部)

※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 121 日	「1」の計 98 日	「2」の計 23 日	平日の計 244 日	「3」の計 157 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 110 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1	月	週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 8 日					「2」の計 2 日					平日合計 21 日							「3」の計 14 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	水										
実施状況	4	4	4	1	1	1	3	3	3	4	1	1	1	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3										
休養																																									
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日																												
																											学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）										

2	月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 5 日		「2」の計 5 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	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	4	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	4
休養																												
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)								天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行
	→																											

3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	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			
実施状況	4	1	1	3	3	4	4	1	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	1	1	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3			
休養																																		
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会					離任式	修了式	学年末休業						

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子ハンドボール部)

※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 121 日	「1」の計 98 日	「2」の計 23 日	平日の計 244 日	「3」の計 151 日	「4」の計 93 日	「2・4」の計 116 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4月		週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 8 日							「2」の計 1 日							平日合計 21 日							「3」の計 17 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													
実況 状況 養休 日	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	1	1	1	4												
							○	○							○							○									○												
備考	学年始休業日						入学式等	代休	始業式																			春季大会	春季大会	昭和の日													

[illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子ハンドボール部)

※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	121 日	「1」の計	98 日	「2」の計	23 日	平日の計	244 日	「3」の計	151 日	「4」の計	93 日	「2・4」の計	116 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7	月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 9 日		「2」の計 0 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	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	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3
休養	○							○								○						○							○		
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学					

8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 14 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	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	1	4	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	
休養					○							○	○	○	○	○			○							○						
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式						

9 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 8 日					「2」の計 3 日					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	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	1	4
休養		○							○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子ハンドボール部)

※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	121 日	「1」の計	98 日	「2」の計	23 日	平日の計	244 日	「3」の計	151 日	「4」の計	93 日	「2・4」の計	116 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 8 日							「2」の計 2 日							平日合計 21 日							「3」の計 16 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	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	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	4	2	2	4	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3														
休養							○								○			○	○	○	○							○																	
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休																							

11月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 日					平日合計 19 日					「3」の計 5 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	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	1	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2		
休養					○						○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)								期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日		期 末 考 査 (二年・三年)	期 末 考 査 (二年)					

12月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 6 日							「2」の計 3 日							平日合計 22 日							「3」の計 12 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	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	4	4	4	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	1	1	4	3	3	3	3	2	2	4	4											
休養	○	○	○	○	○				○							○				○			○					○	○	○	○											
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査	期末考査	修学旅行代行 →												校内研究発表 レク	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業											

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子ハンドボール部)

※原則週1日以上(平均して週2日)以上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	121 日	「1」の計	98 日	「2」の計	23 日	平日の計	244 日	「3」の計	151 日	「4」の計	93 日	「2・4」の計	116 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1月		週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 10 日 「2」の計 0 日															平日合計 21 日 「3」の計 14 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	水
実施状況	4	4	4	1	1	1	3	3	3	4	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3
休養	○	○	○							○				○						○							○				
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)

2月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 5 日 「2」の計 5 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	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	4	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	4
休養			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								○			○
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)		学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行

3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 12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	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
実施状況	4	1	1	3	3	4	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	1	1	1	1	4	3	4	3	3	1	1	3
休養	○					○	○			○							○							○		○					
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会						修了式	学年末休業			

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校自転車競技部)

※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 127 日	「1」の計 56 日	「2」の計 71 日	平日の計 238 日	「3」の計 184 日	「4」の計 54 日	「2・4」の計 125 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校自転車競技部)

※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 127 日	「1」の計 56 日	「2」の計 71 日	平日の計 238 日	「3」の計 184 日	「4」の計 54 日	「2・4」の計 125 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

7月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 22 日					「4」の計 0 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	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3		
休養																																	
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学							

8月	週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 21 日					「3」の計 15 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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	1	2	3	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1				
休養																																			
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式									

9月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 3 日			「2」の計 8 日					平日合計 19 日					「3」の計 11 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	
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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	1	2	3	
休養																															
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止						秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校自転車競技部)

※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 127 日 「1」の計 56 日 「2」の計 71 日 平日の計 238 日 「3」の計 184 日 「4」の計 54 日 「2・4」の計 125 日

10	月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 4 日 「2」の計 6 日															平日合計 21 日 「3」の計 21 日 「4」の計 0 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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3
休養																															
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休									

11 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 2 日 「2」の計 8 日															平日合計 20 日 「3」の計 8 日 「4」の計 12 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	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2
休養																														
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	勤労感謝の日		期終考査(二年・三年)	期末考査(二年)				

12月			週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 4 日 「2」の計 5 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	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	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	
休養																																
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行代休												校内レク	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業	

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校自転車競技部)

※原則週1日以上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 127 日	「1」の計 56 日	「2」の計 71 日	平日の計 238 日	「3」の計 184 日	「4」の計 54 日	「2・4」の計 125 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1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 18 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	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	水
実施状況	2	4	4	1	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	
休養																															
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末 考査 (三年)	学年末 考査 (三年)	学年末 考査 (三年)	学年末 考査 (三年)	

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 10 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	
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	
実施状況	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	
休養																													
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)		学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行	
	→																												

3月		週休日・祝日合計 13 日 「1」の計 8 日 「2」の計 5 日															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	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	
実施状況	1	1	2	3	3	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	4	4	1	2	3	
休養																																
備考	卒業式		代休			入試準備	選抜検査	入学者採点日												春分の日	合格者説明会						修了式 離任式	学年末休業				

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校弓道部)

※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 118 日 「1」の計 70 日 「2」の計 48 日 平日の計 247 日 「3」の計 179 日 「4」の計 68 日 「2・4」の計 116 日

4	月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 5 日							「2」の計 4 日							平日合計 21 日							「3」の計 18 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	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	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	2	3													
休養日							○	○						○	○						○	○						○															
備考	学年始休業日						入学式等	代休	始業式																			昇段審査	昭和の日														

5月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 7 日							「2」の計 3 日							平日合計 21 日							「3」の計 18 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	3	3	1	1	2	1	3	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3												
休養					○								○	○					○	○						○																
備考			地区大会	地区大会	こどもの日	振替休日		遠足			県春季大会	県春季大会								部活動強化週間（30日）										壮行式	開会式											

6月			週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 6 日							「2」の計 4 日							平日合計 20 日														「3」の計 19 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																					
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	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1																					
休養				○					○						○	○							○																												
備考	高校総体	高校総体	高校総体					国体最終選考会	国体最終選考会	部活動禁止							期末考查	期末考查	期末考查	期末考查								東北大会	東北大会	東北大会																					

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校弓道部)

※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	118 日	「1」の計	70 日	「2」の計	48 日	平日の計	247 日	「3」の計	179 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	116 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7	月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 6 日		「2」の計 3 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	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	4	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	2	1	3	3	3
休養	○	○					○	○						○								○	○				○				
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	インターハイ 錬成会	インターハイ 錬成会				体験入学						

8月	週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 6 日		「2」の計 4 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	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	1	3	3	3	4	4	1	1	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1
休養								○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○					
備考		インターハイ	インターハイ	インターハイ	インターハイ	インターハイ					山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式					地区大会

9月			週休日・祝日合計 11日					「1」の計 4日					「2」の計 7日					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	1	4	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	2	3		
休養		○	○					○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○				
備考	地区大会		インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止						秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査				

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校弓道部)

※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 118 日	「1」の計 70 日	「2」の計 48 日	平日の計 247 日	「3」の計 179 日	「4」の計 68 日	「2・4」の計 116 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

10	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 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	1	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	1	4	2	3	3	3	1	1	4	3	3	3											
休養							○	○					○								○	○						○														
備考	創立記念日				地区大会	地区大会								スポーツの日			青商祭準備	県秋季大会	県秋季大会	県秋季大会	後片付け	代休						昇段審査														

11	月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 7 日 「2」の計 3 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
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	4	1	2	1	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1
休養	○		○							○	○						○								○	○				
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)							期末考査 (二年)	東北大会	東北大会	東北大会	部活動禁止 (二年、三年)	期末考査 (二年)				

12	月	週休日・祝日合計 7 日							「1」の計 5 日							「2」の計 2 日		平日合計 24 日 「3」の計 16 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		
実施状況	2	4	3	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4		
休養	○	○							○	○					○	○												○	○	○	○		
備考	修学旅行	修学期末考査	修学期末考査	修学期末考査	修学期末考査	修学期末考査	修学旅行代替	最終予選会	東日本大会	最終予選会	東日本大会							校内レク	研究発表	校内レク	終業式	冬季休業				全国大会	全国大会	全国大会	全国大会		年末休業	年末休業	年末休業

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校弓道部)

※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 118 日	「1」の計 70 日	「2」の計 48 日	平日の計 247 日	「3」の計 179 日	「4」の計 68 日	「2・4」の計 116 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1月			週休日・祝日合計 7 日							「1」の計 4 日							「2」の計 3 日							平日合計 24 日								「3」の計 16 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	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	水																
実施状況	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3																	
休養	○	○	○	○	○	○							○						○	○						○	○																				
備考	年始休業 元旦	年始休業									始業式			成人の日														学年末 考査 (三年)	学年末 考査 (三年)	学年末 考査 (三年)	学年末 考査 (三年)																

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 10 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										
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										
実施状況	1	2	4	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3										
休養		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○															
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)		学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行										

3月		週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 8 日							「2」の計 6 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	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											
実施状況	3	2	1	3	3	2	2	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	1	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3											
休養		○				○	○		○	○						○								○	○	○				○												
備考	卒業式		代休			入試準備	選抜検査	入学者採点日												春分の日	東日本大会	東日本大会	東日本大会			修了式 離任式	学年末休業															

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校レスリング部)

※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 120 日 「1」の計 61 日 「2」の計 59 日 平日の計 244 日 「3」の計 189 日 「4」の計 55 日 「2・4」の計 114 日

4月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 5 日							「2」の計 4 日							平日合計 21 日							「3」の計 21 日							「4」の計 0 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	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3												
休養日							○							○							○							○														
備考	学年始休業日						入学式等	代休	始業式																					昭和の日												

5月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 8 日							「2」の計 2 日							平日合計 21 日							「3」の計 20 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	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3												
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		春季大会	春季大会	春季大会								部活動強化週間(30日)										壮行式	開会式											

6月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 4 日							「2」の計 5 日							平日合計 20 日							「3」の計 8 日							「4」の計 12 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	3	4	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	4	3	3	3	4	2	2												
休養				○					○				○	○	○	○	○	○	○	○				○					○	○												
備考	高校総体	高校総体	高校総体							部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査	東北大会	東北大会	東北大会					体育祭														

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校レスリング部)

※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 120 日	「1」の計 61 日	「2」の計 59 日	平日の計 244 日	「3」の計 189 日	「4」の計 55 日	「2・4」の計 114 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

7月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 6 日							「2」の計 3 日							平日合計 22 日							「3」の計 20 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	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	1	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	1	2	3	3	3											
休養														○						○					○	○		○														
備考					体育祭予備日	国体予選	国体予選								海の日				終業式	夏期休業						体験入学																

8月	週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 21 日					「3」の計 15 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	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	
休養	○	○	○	○							○	○	○	○	○	○									○							
備考	インターハイ	インターハイ	インターハイ	インターハイ							山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式						

9月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 4 日					「2」の計 7 日					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	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	2	3	
休養	○		○	○	○			○							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止						秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校レスリング部)

※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 120 日	「1」の計 61 日	「2」の計 59 日	平日の計 244 日	「3」の計 189 日	「4」の計 55 日	「2・4」の計 114 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

10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 19 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	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	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	4	2	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3								
休養	○				○							○		○				○	○	○							○												
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休																	

11月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 6 日							「2」の計 4 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															
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	2	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2															
休養			○														○							○	○	○	○	○	○	○															
備考	代休		文化の日	振替休日				秋季大会	秋季大会	秋季大会				部活動禁止 (二年)							期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日		期末考査 (二年)																				

12月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 3 日							「2」の計 6 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	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	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4												
休養	○	○	○	○				○							○							○						○	○	○	○												
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末 修学旅行	期末 修学旅行	期末 修学旅行	修学旅行代休											校内レク	校内レク	終業式	冬季休業				JOC 予選	JOC 予選	JOC 予選		年末休業	年末休業	年末休業												

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校レスリング部)

※原則週1日以上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 120 日 「1」の計 61 日 「2」の計 59 日 平日の計 244 日 「3」の計 189 日 「4」の計 55 日 「2・4」の計 114 日

1月		週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 21 日					「3」の計 18 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	水					
実施状況	4	4	4	2	2	1	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3					
休養	○	○	○	○	○							○							○							○										
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	東北選抜					

2月		週休日・祝日合計 10日「1」の計 4日「2」の計 6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		
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		
実施状況	1	1	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3		
休養						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○							
備考	東北選抜	東北選抜				部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)			天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行			

3月		週休日・祝日合計 12 日						「1」の計 7 日				「2」の計 5 日					平日合計 19 日										「3」の計 16 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	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							
実施状況	1	2	1	3	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3							
休養		○			○	○	○		○							○							○							○								
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会						離任式	修了式	学年末休業									

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校陸上競技部)

※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 127 日	「1」の計 26 日	「2」の計 101 日	平日の計 238 日	「3」の計 149 日	「4」の計 89 日	「2・4」の計 190 日
-------------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校陸上競技部)

※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 127 日	「1」の計 26 日	「2」の計 101 日	平日の計 238 日	「3」の計 149 日	「4」の計 89 日	「2・4」の計 190 日
-------------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

7月	週休日・祝日合計 9 日															「1」の計 2 日					「2」の計 7 日					平日合計 22 日										「3」の計 18 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	4	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3																
休養							○	○				○	○	○	○				○	○	○							○	○																		
備考					体育祭予備日									海の日					終業式	夏期休業						体験入学																					

8月	週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 3 日				「2」の計 7 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	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	3	3	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1			
休養				○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○								
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式								

9月			週休日・祝日合計 11日					「1」の計 3日			「2」の計 8日					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	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	2	4	
休養	○	○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止						秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校陸上競技部)

※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	127 日	「1」の計	26 日	「2」の計	101 日	平日の計	238 日	「3」の計	149 日	「4」の計	89 日	「2・4」の計	190 日
-------------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 3 日 「2」の計 8 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	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	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	2	3	3	4	4	2	2	4	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3
休養	○					○	○						○	○			○	○	○	○	○	○					○	○			
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休									

11 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 2 日 「2」の計 8 日															平日合計 20 日 「3」の計 7 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	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	2	2	3	3	3	3	1	2	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2
休養			○	○						○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止(二年)								期末考査(二年)	期末考査(二年)	勤労感謝の日	期終考査(二年・三年)	期末考査(二年)				

12月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 日															平日合計 22 日 「3」の計 20 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	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	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4
休養	○						○	○						○	○						○	○						○	○	○	○
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査	期末考査	期末考査												校内研究発表	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校陸上競技部)

※原則週1日以上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 127 日	「1」の計 26 日	「2」の計 101 日	平日の計 238 日	「3」の計 149 日	「4」の計 89 日	「2・4」の計 190 日
-------------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

1月			週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 日														平日合計 21 日 「3」の計 18 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	水	
実施状況	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
休養	○	○	○	○	○	○					○	○	○					○	○						○	○						
備考	年始休業 元旦	年始休業									始業式			成人の日														学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)

2 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 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	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	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4
休養	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○			○	○
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末 末考査 (一・二年)	学年末 末考査 (一・二年)		学年末 末考査 (一・二年)	学年末 末考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行

3月		週休日・祝日合計 14 日 「1」の計 0 日 「2」の計 14 日														平日合計 17 日 「3」の計 10 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	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	
実施状況	4	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	4	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○				○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	
備考	卒業式		代休			入試準備	選抜検査	入学者採点日												春分の日	合格者説明会						修了式 離任式	学年末休業				

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校サッカー部)

※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 127 日	「1」の計 26 日	「2」の計 101 日	平日の計 238 日	「3」の計 153 日	「4」の計 85 日	「2・4」の計 186 日
-------------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校サッカー部)

※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 127 日	「1」の計 26 日	「2」の計 101 日	平日の計 238 日	「3」の計 153 日	「4」の計 85 日	「2・4」の計 186 日
-------------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

7	月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 2 日		「2」の計 7 日					平日合計 22 日					「3」の計 18 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	4	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3
休養							○	○				○	○	○	○				○	○	○							○	○		
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学					

8月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 3 日			「2」の計 7 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	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	3	3	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1		
休養				○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○							
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式							

9月			週休日・祝日合計 11日					「1」の計 3日			「2」の計 8日					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	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	2	4	
休養	○	○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止						秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校サッカー部)

※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	127 日	「1」の計	26 日	「2」の計	101 日	平日の計	238 日	「3」の計	153 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	186 日
-------------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 3 日 「2」の計 8 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	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	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	2	3	3	4	4	2	2	4	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3
休養	○					○	○						○	○			○	○	○	○	○	○					○	○			
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休									

11 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 2 日 「2」の計 8 日															平日合計 20 日 「3」の計 7 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	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	2	2	3	3	3	3	1	2	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2
休養			○	○						○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止(二年)								期末考査(二年)	期末考査(二年)	勤労感謝の日	期終考査(二年・三年)	期末考査(二年)				

12月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 日															平日合計 22 日 「3」の計 20 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	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	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4
休養	○						○	○						○	○						○	○						○	○	○	○
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査	期末考査	期末考査	修学旅行代休											校内研究発表	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校サッカー部)

※原則週1日以上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 127 日	「1」の計 26 日	「2」の計 101 日	平日の計 238 日	「3」の計 153 日	「4」の計 85 日	「2・4」の計 186 日
-------------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

1月		週休日・祝日合計 10日 「1」の計 0日 「2」の計 10日															平日合計 21日 「3」の計 18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	水	
実施状況	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
休養	○	○	○	○	○	○					○	○	○					○	○						○	○						
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	

2 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 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	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	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4
休養	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○			○	○
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末 考査 (一・二年)	学年末 考査 (一・二年)		学年末 考査 (一・二年)	学年末 考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行

3月		週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 0 日							「2」の計 14 日							平日合計 17 日							「3」の計 10 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	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															
実施状況	4	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	4															
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○				○	○	○	○			○	○	○	○	○	○															
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会						離任式	修了式	学年末休業																	

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子バレーボール部)

※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 121 日	「1」の計 55 日	「2」の計 66 日	平日の計 244 日	「3」の計 183 日	「4」の計 61 日	「2・4」の計 127 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子バレーボール部)

※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	121 日	「1」の計	55 日	「2」の計	66 日	平日の計	244 日	「3」の計	183 日	「4」の計	61 日	「2・4」の計	127 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7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 19 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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3																			
休養			○				○			○					○						○			○				○																						
備考					体育祭予備日									海の日					終業式	夏期休業					体験入学																									

8月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 21 日					「3」の計 16 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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	1	1	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1				
休養				○						○	○	○	○	○	○	○					○				○										
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式									

9月			週休日・祝日合計 11日					「1」の計 4日				「2」の計 7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	2	3	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	2	3	
休養	○		○	○				○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止						秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子バレーボール部)

※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	121 日	「1」の計	55 日	「2」の計	66 日	平日の計	244 日	「3」の計	183 日	「4」の計	61 日	「2・4」の計	127 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 19 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	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	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3		
休養		○				○								○			○	○	○	○							○						
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休											

11 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 3 日					「2」の計 7 日					平日合計 20 日					「3」の計 19 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			
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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2			
休養				○						○						○	○			○			○	○						○			
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)							期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日		部活動禁止 (二年・三年)	期末考査 (二年)							

12月	週休日・祝日合計 9 日「1」の計 2 日「2」の計 7 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	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	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4		
休養	○	○	○	○	○	○	○	○							○							○						○	○	○	○		
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行代休												校内レク	研究発表	校内レク	終業式	冬季休業							年末休業	年末休業	年末休業		

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子バレーボール部)

※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 121 日	「1」の計 55 日	「2」の計 66 日	平日の計 244 日	「3」の計 183 日	「4」の計 61 日	「2・4」の計 127 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1	月	週休日・祝日合計 10 日														「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 21 日						「3」の計 15 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	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	水														
実施状況	4	4	4	2	2	1	3	3	4	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3	4	3														
休養	○	○	○	○	○				○				○						○							○	○			○															
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (二年)	学年末考査 (一年)														

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 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		
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		
実施状況	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	4		
休養		○				○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○							○			○	○		
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)								天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行		

3月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 8 日					「2」の計 5 日					平日合計 18 日 「3」の計 13 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
実施状況	1	1	2	3	4	4	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	1	1	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3
休養			○		○	○	○		○				○			○							○			○				○	
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会					離任式	修了式	学年末休業			

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校テニス部)

※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 122 日	「1」の計 103 日	「2」の計 19 日	平日の計 243 日	「3」の計 158 日	「4」の計 85 日	「2・4」の計 104 日
-------------------	-------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校テニス部)

※原則週1日以上(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	122 日	「1」の計	103 日	「2」の計	19 日	平日の計	243 日	「3」の計	158 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 9 日							「2」の計 0 日							平日合計 22 日							「3」の計 16 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										
実施状況	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	4	3	3										
休養	○							○								○						○							○												
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業					体験入学																

8月		週休日・祝日合計 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	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	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1												
休養					○							○	○	○	○	○				○	○					○																	
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研			地区新人	地区新人	始業式																	

9 月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 8 日				「2」の計 2 日				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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	1	1	4		
休養		○							○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ									県新人戦	県新人戦	敬老の日	部活動禁止						秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査				

2024 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校テニス部)

※原則週1日以上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	122 日	「1」の計	103 日	「2」の計	19 日	平日の計	243 日	「3」の計	158 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月		週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 8 日							「2」の計 0 日							平日合計 23 日							「3」の計 15 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	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3												
休養	○						○								○		○	○	○	○								○															
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休																					

11 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 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						
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	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1						
休養					○						○							○							○											
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)								期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日		期末考査 (一年)										

12 月	週休日・祝日合計 10 日															「1」の計 8 日							「2」の計 2 日							平日合計 21 日							「3」の計 15 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	1	4	3	3	3	2	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	4																		
休養		○				○			○							○							○						○	○	○																		
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行												校内レク	研究発表	校内レク	終業式	冬季休業							年末休業	年末休業	年末休業																		

2024 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校テニス部)

※原則週1日以上(平均して週2日)以上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	122 日	「1」の計	103 日	「2」の計	19 日	平日の計	243 日	「3」の計	158 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1	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 15 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	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	水
実施状況	4	4	4	2	1	1	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3
休養	○	○	○	○										○						○							○				
備考	年始休業 元旦	年始休業			地区インドア	地区インドア				始業式			成人の日														学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査

2	月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 5 日		「2」の計 5 日					平日合計 18 日							「3」の計 7 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	
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	
実施状況	1	1	4	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	4	4	
休養			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								○		○	○	
備考						部活動禁止					建国記念の日			(学年末考査 (一・二年))	(学年末考査 (一・二年))		(学年末考査 (一・二年))	(学年末考査 (一・二年))					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行	

3月		週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 11 日							「2」の計 1 日							平日合計 19 日							「3」の計 11 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	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															
実施状況	2	1	1	3	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	1	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4															
休養	○				○	○	○			○							○				○			○							○															
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者 採点日													春分の日	合格説明会						離任式	修了式	学年末休業																	

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校吹奏楽部)

※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 119 日	「1」の計 34 日	「2」の計 85 日	平日の計 246 日	「3」の計 164 日	「4」の計 82 日	「2・4」の計 167 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校吹奏楽部)

※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 119 日 「1」の計 34 日 「2」の計 85 日 平日の計 246 日 「3」の計 164 日 「4」の計 82 日 「2・4」の計 167 日

7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 19 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	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	3	4	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3		
休養					○		○					○		○	○				○									○					
備考					体育祭予備日									海の日					終業式	夏期休業						体験入学							

8月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 4 日				「2」の計 6 日				平日合計 21 日					「3」の計 14 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	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	3	3	4	4	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	
休養	○			○			○	○			○	○	○	○	○	○	○	○							○							
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式						

9 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 2 日					「2」の計 9 日					平日合計 19 日					「3」の計 11 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
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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	3
休養	○						○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ										敬老の日	部活動禁止						秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校吹奏楽部)

※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 119 日	「1」の計 34 日	「2」の計 85 日	平日の計 246 日	「3」の計 164 日	「4」の計 82 日	「2・4」の計 167 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

10	月	週休日・祝日合計 11 日															「1」の計 5 日					「2」の計 6 日					平日合計 20 日					「3」の計 20 日					「4」の計 0 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	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3														
休養	○					○							○	○								○					○																		
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休																							

11月		週休日・祝日合計 10日 「1」の計 3日 「2」の計 7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	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	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2
休養	○	○	○	○						○							○							○	○	○	○	○	○	○
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)										勤労感謝の日		期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	

[illegible]

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校吹奏楽部)

※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 119 日	「1」の計 34 日	「2」の計 85 日	平日の計 246 日	「3」の計 164 日	「4」の計 82 日	「2・4」の計 167 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 2 日 「2」の計 7 日															平日合計 22 日 「3」の計 13 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	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	水
実施状況	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○							○					○
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末 （三年） 末 考 査	学年末 （三年） 末 考 査	学年末 （三年） 末 考 査	学年末 （三年） 末 考 査	

2	月	週休日・祝日合計 10 日															「1」の計 1 日					「2」の計 9 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										
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										
実施状況	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4										
休養		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○	○			○	○										
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)		学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日				卒業式準備	卒業式予行										

3月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					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	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					
実施状況	2	2	2	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	4	4	2	2	4					
休養	○	○	○		○	○	○	○	○					○	○	○				○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○					
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者	採点日												春分の日	合格者説明会						離任式	修了式	学年末休業							

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部華道部門)

※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 127 日	「1」の計 0 日	「2」の計 127 日	平日の計 238 日	「3」の計 26 日	「4」の計 212 日	「2・4」の計 339 日
-------------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部華道部門)

※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 127 日	「1」の計 0 日	「2」の計 127 日	平日の計 238 日	「3」の計 26 日	「4」の計 212 日	「2・4」の計 339 日
-------------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	---------------

7月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 0 日					「2」の計 9 日					平日合計 22 日					「3」の計 2 日					「4」の計 20 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	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4		
休養	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学							

8月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 0 日					「2」の計 10 日					平日合計 21 日					「3」の計 1 日					「4」の計 20 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	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2				
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○				
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式									

9 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 0 日					「2」の計 10 日					平日合計 20 日					「3」の計 1 日					「4」の計 19 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	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部華道部門)

※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 127 日 「1」の計 0 日 「2」の計 127 日 平日の計 238 日 「3」の計 26 日 「4」の計 212 日 「2・4」の計 339 日

10月	週休日・祝日合計 8 日															「1」の計 0 日					「2」の計 8 日					平日合計 23 日					「3」の計 9 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	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	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	4	4	3	4										
休養	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○								○	○	○	○	○	○	○	○		○										
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休																			

11 月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 日															平日合計 19 日					「3」の計 4 日				「4」の計 15 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	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	4	2		
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○		
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)								期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日		期中考査 (二年)	期末考査 (二年)					

12月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 日															平日合計 20 日 「3」の計 2 日 「4」の計 18 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	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2
休養	○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末 修学旅行	期末 修学旅行	期末 修学旅行	修学旅行代休											校内 研究 発表	校内 レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部華道部門)

※原則週1日以上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 127 日	「1」の計 0 日	「2」の計 127 日	平日の計 238 日	「3」の計 26 日	「4」の計 212 日	「2・4」の計 339 日
-------------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	---------------

1月		週休日・祝日合計 13 日 「1」の計 0 日 「2」の計 13 日															平日合計 18 日 「3」の計 0 日 「4」の計 18 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	水
実施状況	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	

2 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 日															平日合計 18 日 「3」の計 0 日 「4」の計 18 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	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	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末 考査 (一・二年)	学年末 考査 (一・二年)		学年末 考査 (一・二年)	学年末 考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行

3月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 日															平日合計 20 日 「3」の計 0 日 「4」の計 20 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
実施状況	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会						修了式 離任式	学年末休業			

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部華道部門)

※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 127 日	「1」の計 0 日	「2」の計 127 日	平日の計 238 日	「3」の計 38 日	「4」の計 200 日	「2・4」の計 327 日
-------------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部華道部門)

※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 127 日	「1」の計 0 日	「2」の計 127 日	平日の計 238 日	「3」の計 38 日	「4」の計 200 日	「2・4」の計 327 日
-------------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	---------------

7	月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 0 日		「2」の計 9 日		平日合計 22 日					「3」の計 3 日		「4」の計 19 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	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4
休養	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学					

8月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 0 日					「2」の計 10 日					平日合計 21 日					「3」の計 1 日					「4」の計 20 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	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2		
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○		
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式							

9 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 0 日					「2」の計 10 日					平日合計 20 日					「3」の計 2 日					「4」の計 18 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	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4
休養	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部華道部門)

※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 127 日 「1」の計 0 日 「2」の計 127 日 平日の計 238 日 「3」の計 38 日 「4」の計 200 日 「2・4」の計 327 日

10月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 0 日							「2」の計 8 日							平日合計 23 日							「3」の計 9 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	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	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	4	3	4	4											
休養	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○								○	○	○	○	○	○	○		○	○											
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休																				

11月			週休日・祝日合計 11日							「1」の計 0日							「2」の計 11日							平日合計 19日							「3」の計 2日							「4」の計 17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	2	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2																
休養	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)								期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日		期末考査 (二年)																				

12月		週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 0 日							「2」の計 11 日							平日合計 20 日							「3」の計 3 日							「4」の計 17 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	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	2															
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○															
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査	期末考査	期末考査	修学旅行代行 →											校内研究発表	校内レク	終業式	冬季休業									年末休業	年末休業	年末休業														

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部華道部門)

※原則週1日以上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 127 日	「1」の計 0 日	「2」の計 127 日	平日の計 238 日	「3」の計 38 日	「4」の計 200 日	「2・4」の計 327 日
-------------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	---------------

1月		週休日・祝日合計 13 日 「1」の計 0 日 「2」の計 13 日															平日合計 18 日 「3」の計 3 日 「4」の計 15 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	水
実施状況	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	

2月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 日															平日合計 18 日 「3」の計 2 日 「4」の計 16 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	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	4	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4
休養	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)		学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行

3月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 日															平日合計 20 日 「3」の計 4 日 「4」の計 16 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	
実施状況	4	2	2	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	2	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	
休養	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会					離任式	修了式	学年末休業				

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校簿記会計部)

※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 122 日	「1」の計 59 日	「2」の計 63 日	平日の計 243 日	「3」の計 145 日	「4」の計 98 日	「2・4」の計 161 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校簿記会計部)

※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	122 日	「1」の計	59 日	「2」の計	63 日	平日の計	243 日	「3」の計	145 日	「4」の計	98 日	「2・4」の計	161 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7	月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 6 日		「2」の計 3 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	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	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	3	4	1	1	3	3	3	4	4	1	1	3	3	3
休養					○		○					○		○	○				○							○	○				
備考					体育祭予備日									海の日					終業式	夏期休業						体験入学					

8月	週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 7 日					「2」の計 3 日					平日合計 21 日					「3」の計 9 日					「4」の計 12 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	4	1	1	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	1	1	4	4	4	3	3	1	1	3	3	3	3	4	1			
休養		○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○									○				
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式								

9 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 4 日					「2」の計 7 日					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	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	1	2	3
休養	○					○		○					○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校簿記会計部)

※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 122 日 「1」の計 59 日 「2」の計 63 日 平日の計 243 日 「3」の計 145 日 「4」の計 98 日 「2・4」の計 161 日

10月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 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	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	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	1	3	3	4	4	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3		
休養				○		○					○		○				○	○	○	○					○		○						
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休											

11 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 3 日					「2」の計 7 日					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	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	1	2	1	3	3	3	4	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2
休養	○		○					○		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	勤労感謝の日		期末考査(二年)					

12 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 13 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	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	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1	1	3	3	3	3	4	2	2	4	4			
休養	○	○	○	○	○			○					○		○					○							○	○	○	○	○			
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査	期末考査	修学旅行代行 →												校内研究発表	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業			

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校簿記会計部)

※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 122 日	「1」の計 59 日	「2」の計 63 日	平日の計 243 日	「3」の計 145 日	「4」の計 98 日	「2・4」の計 161 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1	月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 7 日 「2」の計 3 日															平日合計 21 日 「3」の計 14 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	4	4	4	1	1	1	3	3	3	4	1	2	1	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4			
休養	○	○	○							○		○					○		○					○		○					○			
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）			

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	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	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	4	1	2	1	3	3	3	4
休養		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		○					○
備考						部活動禁止					建国記念の日		(一・二年)学年末考査	(一・二年)学年末考査			(一・二年)学年末考査	(一・二年)学年末考査				天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行	

3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	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						
実施状況	2	2	1	3	4	4	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	1	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3						
休養	○	○			○	○	○		○					○		○					○		○					○		○							
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者 採点日													春分の日	合格者説明会					離任式	修了式	学年末休業									

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部(珠算・電卓))

※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 122 日	「1」の計 2 日	「2」の計 120 日	平日の計 242 日	「3」の計 157 日	「4」の計 85 日	「2・4」の計 205 日
-------------------	-----------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部(珠算・電卓))

※原則週1日以上(平均して週2日)以上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 122 日	「1」の計 2 日	「2」の計 120 日	平日の計 242 日	「3」の計 157 日	「4」の計 85 日	「2・4」の計 205 日
-------------------	-----------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

7月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 0 日					「2」の計 9 日					平日合計 22 日					「3」の計 20 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	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	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3
休養																															
備考					体育祭予備日									海の日					終業式	夏期休業						体験入学					

8月	週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 0 日					「2」の計 10 日					平日合計 21 日					「3」の計 9 日					「4」の計 12 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	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2					
休養																																				
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式										

9月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 19 日					「3」の計 11 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	
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	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	3	
休養																															
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査				

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部(珠算・電卓))

※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	122 日	「1」の計	2 日	「2」の計	120 日	平日の計	242 日	「3」の計	157 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	205 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 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	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	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
休養																															
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休									

11 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 1 日 「2」の計 9 日															平日合計 20 日 「3」の計 8 日 「4」の計 12 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	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2
休養																														
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	勤労感謝の日		期中考査(二年)	期中考査(二年)				

12月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 日															平日合計 22 日 「3」の計 14 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
実施状況	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4
休養																															
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行代休												校内研究発表	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部(珠算・電卓))

※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 122 日	「1」の計 2 日	「2」の計 120 日	平日の計 242 日	「3」の計 157 日	「4」の計 85 日	「2・4」の計 205 日
-------------------	-----------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

1	月	週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 0 日					「2」の計 10 日					平日合計 21 日					「3」の計 18 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	水										
実施状況	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3										
休養																																									
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)										

2	月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 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	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	3	3	3	4	4	2	2	4		4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4
休養																												
備考						部活動禁止					建国記念の日		学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)				天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行	
	→																											

3月		週休日・祝日合計 14 日														「1」の計 0 日					「2」の計 14 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	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											
実施状況	4	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	4											
休養																																										
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会					離任式	修了式	学年末休業														

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部販売・生徒研究班)

※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 126 日	「1」の計 6 日	「2」の計 120 日	平日の計 239 日	「3」の計 152 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 207 日
-------------------	-----------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部販売・生徒研究班)

※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 126 日	「1」の計 6 日	「2」の計 120 日	平日の計 239 日	「3」の計 152 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 207 日
-------------------	-----------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

7月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 1 日					「2」の計 9 日					平日合計 21 日					「3」の計 16 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	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	1	2	4	4	4		
休養						○	○						○	○	○	○			○	○	○					○		○	○	○	○		
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学							

8月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 0 日					「2」の計 10 日					平日合計 21 日					「3」の計 4 日				「4」の計 17 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	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	2	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式						

9 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 19 日					「3」の計 11 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
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	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	3
休養	○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部販売・生徒研究班)

※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 126 日	「1」の計 6 日	「2」の計 120 日	平日の計 239 日	「3」の計 152 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 207 日
-------------------	-----------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

10	月	週休日・祝日合計 10 日															「1」の計 3 日							「2」の計 7 日							平日合計 21 日					「3」の計 15 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	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	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3															
休養	○				○	○									○	○	○	○	○	○	○	○				○	○																			
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休																								

11	月	週休日・祝日合計 15 日															「1」の計 1 日					「2」の計 14 日					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												
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	4	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2												
休養	○		○	○					○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○												
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)											部活動禁止 (二年・三年)																	

12	月	週休日・祝日合計 9 日						「1」の計 0 日							「2」の計 9 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	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	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4											
休養	○						○	○							○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○											
備考	修学旅行	修学期末 旅行査	修学期末 旅行査	修学期末 旅行査	修学期末 旅行査	修学期末 旅行査	修学旅行代休											校内レク	研究発表	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業										

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部販売・生徒研究班)

※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 126 日	「1」の計 6 日	「2」の計 120 日	平日の計 239 日	「3」の計 152 日	「4」の計 87 日	「2・4」の計 207 日
-------------------	-----------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

1	月	週休日・祝日合計 10 日														「1」の計 0 日					「2」の計 10 日					平日合計 21 日						「3」の計 15 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	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	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3																
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○					○	○						○	○																				
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)															

2	月	週休日・祝日合計 10 日															「1」の計 0 日					「2」の計 10 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													
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													
実施状況	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4													
休養	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○				○													
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)				天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行													

3月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 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	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			
実施状況	2	2	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	4	4	4	2	2	4			
休養	○	○	○		○	○	○	○	○						○	○				○	○	○	○			○	○	○	○	○	○			
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会					離任式	修了式	学年末休業						

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部ワープロ班)

※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 121 日	「1」の計 22 日	「2」の計 99 日	平日の計 244 日	「3」の計 191 日	「4」の計 53 日	「2・4」の計 152 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部ワープロ班)

※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	121 日	「1」の計	22 日	「2」の計	99 日	平日の計	244 日	「3」の計	191 日	「4」の計	53 日	「2・4」の計	152 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 21 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	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	3	3	1	2	2	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3		
休養							○							○	○				○		○							○					
備考					体育祭予備日									海の日					終業式	夏期休業						体験入学							

8月	週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 4 日				「2」の計 6 日				平日合計 21 日					「3」の計 17 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	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	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1
休養				○							○	○	○	○	○	○	○	○							○						
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式					

9月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 3 日					「2」の計 8 日					平日合計 19 日					「3」の計 11 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
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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	1	2	3
休養	○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部ワープロ班)

※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 121 日 「1」の計 22 日 「2」の計 99 日 平日の計 244 日 「3」の計 191 日 「4」の計 53 日 「2・4」の計 152 日

10月		週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 3 日 「2」の計 7 日															平日合計 21 日 「3」の計 17 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	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	
休養	○					○							○	○			○	○	○	○	○	○					○				
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休									

11月		週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 1 日					「2」の計 9 日					平日合計 20 日					「3」の計 19 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						
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	4	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2						
休養	○	○	○	○						○						○	○						○	○						○						
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止 (二年)								期末考査 (二年)	期末考査 (二年)	勤労感謝の日		期 末 考 査 (二年・三年)		期 末 考 査 (二年)								

12月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 日															平日合計 22 日 「3」の計 20 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	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	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4
休養	○						○	○						○	○						○	○						○	○	○	○
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査	期末考査	期末考査												校内研究発表 レク	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部ワープロ班)

※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	121 日	「1」の計	22 日	「2」の計	99 日	平日の計	244 日	「3」の計	191 日	「4」の計	53 日	「2・4」の計	152 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1月			週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 日														平日合計 21 日 「3」の計 18 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	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
休養	○	○	○	○	○						○	○	○					○	○						○	○					
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	学年末考査 （三年）	

2月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 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
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
実施状況	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4
休養	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○				○
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)		学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行

3月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 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	
実施状況	2	2	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	
休養	○	○	○		○	○	○	○	○						○	○				○	○	○	○						○	○		
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会					離任式	修了式	学年末休業				

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部情報処理班)

※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 166 日	「1」の計 24 日	「2」の計 142 日	平日の計 199 日	「3」の計 141 日	「4」の計 58 日	「2・4」の計 200 日
-------------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部情報処理班)

※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 166 日	「1」の計 24 日	「2」の計 142 日	平日の計 199 日	「3」の計 141 日	「4」の計 58 日	「2・4」の計 200 日
-------------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

7	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 13 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	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	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1
休養						○	○						○	○	○				○	○	○	○					○	○			
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業					体験入学						

8月	週休日・祝日合計 26 日						「1」の計 7 日					「2」の計 19 日					平日合計 5 日					「3」の計 4 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	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	3	3	3	3	2		
休養			○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○						○	
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式							

9 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 19 日					「3」の計 11 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
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	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	3
休養	○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部情報処理班)

※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	166 日	「1」の計	24 日	「2」の計	142 日	平日の計	199 日	「3」の計	141 日	「4」の計	58 日	「2・4」の計	200 日
-------------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 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	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	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
休養	○				○	○						○	○	○			○	○	○	○	○	○				○	○				
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休									

11 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 日															平日合計 20 日 「3」の計 12 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
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	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2
休養	○	○	○	○					○	○						○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	勤労感謝の日		期中考査(二年)	期中考査(二年)				

12月		週休日・祝日合計 16 日 「1」の計 2 日 「2」の計 14 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	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	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	2	2	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	修学旅行代休												校内研究発表	校内レク	終業式	冬季休業								年末休業	年末休業	年末休業

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部情報処理班)

※原則週1日以上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 166 日	「1」の計 24 日	「2」の計 142 日	平日の計 199 日	「3」の計 141 日	「4」の計 58 日	「2・4」の計 200 日
-------------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	---------------

1月		週休日・祝日合計 16 日							「1」の計 3 日			「2」の計 13 日			平日合計 15 日							「3」の計 15 日			「4」の計 0 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	水
実施状況	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
休養	○	○	○	○	○	○					○	○	○					○	○						○	○					
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末 末考査 （三年）	学年末 末考査 （三年）	学年末 末考査 （三年）	学年末 末考査 （三年）	学年末 末考査 （三年）

2月	週休日・祝日合計 10 日「1」の計 0 日「2」の計 10 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	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	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4
休養	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○			○	○
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)		学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行

3月		週休日・祝日合計 15 日							「1」の計 2 日		「2」の計 13 日		平日合計 16 日「3」の計 11 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	
実施状況	2	2	2	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	4	1	1	2	2	2	
休養	○	○	○		○	○	○	○	○						○	○				○	○	○	○			○			○	○	○	
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会					離任式	修了式	学年末休業				

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校〇〇部)

※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 0 日	「1」の計 0 日	「2」の計 0 日	平日の計 83 日	「3」の計 83 日	「4」の計 0 日	「2・4」の計 0 日
-----------------	-----------	-----------	-----------	------------	-----------	-------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校〇〇部)

※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	0	日	「1」の計	0	日	「2」の計	0	日	平日の計	83	日	「3」の計	83	日	「4」の計	0	日	「2・4」の計	0	日
-------------	---	---	-------	---	---	-------	---	---	------	----	---	-------	----	---	-------	---	---	---------	---	---

7	月	週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 8 日					「3」の計 8 日					「4」の計 0 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	3						3	3																	
休養																																		
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学								

8月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 3 日					「3」の計 3 日					「4」の計 0 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	3						
休養																																		
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式								

9月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 7 日					「3」の計 7 日				「4」の計 0 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		3	3	3					3	3	3																		3		
休養																															
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査				

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校〇〇部)

※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	0	日	「1」の計	0	日	「2」の計	0	日	平日の計	83	日	「3」の計	83	日	「4」の計	0	日	「2・4」の計	0	日
-------------	---	---	-------	---	---	-------	---	---	------	----	---	-------	----	---	-------	---	---	---------	---	---

10 月		週休日・祝日合計 0 日															「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 8 日								「3」の計 8 日				「4」の計 0 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	3	3														3					3	3	3															
休養																																													
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休																							

11 月	週休日・祝日合計 0 日 「1」の計 0 日 「2」の計 0 日															平日合計 8 日 「3」の計 8 日 「4」の計 0 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	3					3	3	3					3	3	3										
休養																														
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	勤労感謝の日		期終考査(二年・三年)	期末考査(二年)				

12 月		週休日・祝日合計 0 日 「1」の計 0 日 「2」の計 0 日															平日合計 5 日 「3」の計 5 日 「4」の計 0 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									3	3	3					3	3														
休養																															
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行代休											校内レク	研究発表	校内レク	終業式	冬季休業							年末休業	年末休業	年末休業

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校〇〇部)

※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	0	日	「1」の計	0	日	「2」の計	0	日	平日の計	83	日	「3」の計	83	日	「4」の計	0	日	「2・4」の計	0	日
-------------	---	---	-------	---	---	-------	---	---	------	----	---	-------	----	---	-------	---	---	---------	---	---

1	月	週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 5 日					「3」の計 5 日					「4」の計 0 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	水			
実施状況														3	3					3	3	3												
休養																																		
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)				

2	月	週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 5 日					「3」の計 5 日					「4」の計 0 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	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																				3	3					
休養																															
備考						部活動禁止					建国記念の日			学年末 末考査 (一・二年)	学年末 末考査 (一・二年)		学年末 末考査 (一・二年)	学年末 末考査 (一・二年)					天皇誕生日	振替休日			卒業式準備	卒業式予行			

3月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 9 日					「3」の計 9 日					「4」の計 0 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	
実施状況				3						3	3	3					3	3	3					3	3							
休養																																
備考	卒業式		代休		入試準備	選抜検査	入学者採点日													春分の日	合格者説明会						修了式 離任式	学年末休業				

年度

年間指導計画表(青森商業高等学校JRC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 127 日	「1」の計 0 日	「2」の計 127 日	平日の計 238 日	「3」の計 35 日	「4」の計 203 日	「2・4」の計 330 日
-------------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	---------------

[illegible][illegible][illegible]

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校JRC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 127 日	「1」の計 0 日	「2」の計 127 日	平日の計 238 日	「3」の計 35 日	「4」の計 203 日	「2・4」の計 330 日
-------------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	---------------

7月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 0 日					「2」の計 9 日					平日合計 22 日					「3」の計 3 日					「4」の計 19 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	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	2	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4		
休養	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考					体育祭予備日										海の日				終業式	夏期休業						体験入学							

8月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 0 日					「2」の計 10 日					平日合計 21 日					「3」の計 1 日					「4」の計 20 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	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2		
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○		
備考											山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研					始業式							

9 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 0 日					「2」の計 10 日					平日合計 20 日					「3」の計 1 日					「4」の計 19 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	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考			インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ											敬老の日	部活動禁止					秋分の日	振替休日	中間考査	中間考査	中間考査	中間考査			

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校JRC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 127 日	「1」の計 0 日	「2」の計 127 日	平日の計 238 日	「3」の計 35 日	「4」の計 203 日	「2・4」の計 330 日
-------------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	---------------

10 月		週休日・祝日合計 8 日								「1」の計 0 日				「2」の計 8 日				平日合計 23 日					「3」の計 10 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	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	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	4	4	3	4			
休養	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○								○	○	○	○	○	○	○	○		○			
備考	創立記念日													スポーツの日			青商祭準備	開祭式	青商祭	青商祭	後片付け	代休												

11 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 19 日					「3」の計 5 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	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	4	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	4	2
休養	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○
備考	代休		文化の日	振替休日										部活動禁止(二年)								期末考査(二年)	期末考査(二年)	勤労感謝の日		期末考査(二年)				

12 月		週休日・祝日合計 11 日															「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 20 日																			「3」の計 1 日					「4」の計 19 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	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	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	修学旅行代行 →												校内研究発表	校内レク	終業式	冬季休業									年末休業	年末休業	年末休業																							

2024年度

年間指導計画表(青森商業高等学校JRC部)

※原則週1日以上(平均して週2日)以上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 127 日	「1」の計 0 日	「2」の計 127 日	平日の計 238 日	「3」の計 35 日	「4」の計 203 日	「2・4」の計 330 日
-------------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	---------------

1月		週休日・祝日合計 13 日 「1」の計 0 日 「2」の計 13 日															平日合計 18 日 「3」の計 2 日 「4」の計 16 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	水	
実施状況	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4		
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	年始休業 元旦	年始休業								始業式			成人の日														学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)	学年末 末考査 (三年)		

2 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 日															平日合計 18 日 「3」の計 3 日 「4」の計 15 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	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	4	4	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	2	4	3	4	4
休養	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○
備考						部活動 禁止					建国記念 の日			学年末 末考査 (一・二年)	学年末 末考査 (一・二年)		学年末 末考査 (一・二年)	学年末 末考査 (一・二年)					天皇誕生 日	振替休 日			卒業式 準備	卒業式 予行

3月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 0 日 「2」の計 11 日															平日合計 20 日 「3」の計 1 日 「4」の計 19 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	
実施状況	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	卒業式		代休			入試準備	選抜検査	入学者採点日												春分の日	合格者説明会						離任式	修了式	学年末休業			