

2024年度

年間指導計画表（柔道 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 122 日 「1」の計 56 日 「2」の計 66 日 平日の計 243 日 「3」の計 134 日 「4」の計 109 日 「2・4」の計 175 日

4 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 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	月	火	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	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	1	2	1	1	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3
休養				○			○	○			○			○							○				○			○		
備考	学年始休	学年始休	学年始休	学年始休	学年始休		新任・入学式	カテ始業式・実	対面式測定・			委員会集会	P T A 総会	開校記念日	四月七日	振替休日	四月十三日	部活動編成集会	交通安全教室						情報モラル教室				昭和の日	

5 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 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	金	
実施	3	4	1	1	2	1	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	
休養		○			○				○			○				○			○				○			○				○		
備考	(月) 授業	前期生徒総会	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			避難訓練①				高総体結団式					県外激励会													高校総体開会式	

6 月			週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 5 日 「2」の計 6 日													平日合計 19 日 「3」の計 7 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	1	1	1	4	4	4	3	1	2	3	3	4	4	3	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	
休養				○	○	○			○			○	○			○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	高校総体	高校総体	高校総体	告会 高校総体報		命を守る教室 3年進路説明会	県高P連大会（十和田市）					予行 午後体育祭	体育祭	予備日						先輩の講話 3年進路ガイダンス		県内激励会					（金）授業	1学期末考査	1学期末考査		

2024 年度

年間指導計画表(柔道 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	122 日	「1」の計	56 日	「2」の計	66 日	平日の計	243 日	「3」の計	134 日	「4」の計	109 日	「2・4」の計	175 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 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	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
実施	4	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	4	4	3	4	3	1	2	3	3	3
休養	○			○			○				○			○				○			○	○	○		○			○			
備考	1学期末 考查	1学期末 考查		薬物乱用 防止教室	遠足						2年進路 ガイダンス ①				海の日	(月)授 業		習 Ⅰ・2年 秋祭り練				1学期終 業式	体験入 学	進学講 習	進学講 習	進学講 習					

8月		週休日・祝日合計 13 日 「1」の計 5 日 「2」の計 8 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	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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	
休養	○			○				○			○	○	○	○	○			○		○		○			○				○			
備考							SPI講習	SPI講習			山の日	振替休日	閉庁日	閉庁日	閉庁日					高教研						2学期始業式				秋祭り練習Ⅱ	1・2年	

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 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	日	月	火	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	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3
休養	○	○	○	○	○	○		○				○			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	
備考		習Ⅲ 事前指導	イ(2年) ンター ンシップ	イ(2年) ンター ンシップ	イ(2年) ンター ンシップ	イ(2年) ンター ンシップ	十和田 市秋祭 り					イ1年 ダンス ①				敬老 の日						秋分 の日	振替 休日		2学期 中間考 査	2学期 中間考 査	2学期 中間考 査			

2024年度

年間指導計画表(柔道部)

※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 122 日 「1」の計 56 日 「2」の計 66 日 平日の計 243 日 「3」の計 134 日 「4」の計 109 日 「2・4」の計 175 日

10 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	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木												
実施	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	4	1	2	1	3	3	4	4	4	4	4	1	1	4	3	1	2	3	3	3	4												
休養			○			○				○	○		○				○	○	○	○	○			○			○				○												
備考			イ2年進路ガイダンス②	高総文	高総文	高総文					芸術鑑賞			スポーツの日			備十和工祭準	備十和工祭準	十和工祭	十和工祭	後物片付け	物品移動	十月十九日	振替休日	十月二十日	振替休日	(月)授業				(企業見学1年)		説明会	授業公開2年修学旅行									

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 10 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	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1
休養			○				○			○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○				○		
備考	授 業 公 開		文 化 の 日	振 替 休 日										イ1 ダンス ②ガ					2 学 期 末 考 査	2 学 期 末 考 査	2 学 期 末 考 査	2 学 期 末 考 査	勤 労 感 謝 の 日					立 会 演 説 会		

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 10 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	日	月	火	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	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	4	4	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	2年生代休 十二月一日						イ2年進路ガ ダンス③						(金)授業		球技大会			2学期終業式	冬季休業 一月十日まで					閉庁	閉庁	閉庁																				

2024年度

年間指導計画表(柔道部)

※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	122 日	「1」の計	56 日	「2」の計	66 日	平日の計	243 日	「3」の計	134 日	「4」の計	109 日	「2・4」の計	175 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 12 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	金
実施	2	4	4	2	2	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	4	4	4	4	3
休養	○	○	○	○	○				○			○	○			○			○				○			○	○	○	○	○	
備考	元日	閉庁日	閉庁日										成人の日	始業式		R県内企業ト				学校評価会議				進路講話（13年）	研修報告会委員会集会			3年学末考査	ス3年学末考査	ス3年学末考査	

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	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	4	3						
休養		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○				○			○	○			○							
備考					学習 成果 発表 会					学 年 末 考 査	建 国 記 念 日	学 年 末 考 査	学 年 末 考 査	学 年 末 考 査						後 期 生 徒 総 会				天 皇 誕 生 日	振 替 休 日	歌 唱 指 導	歌 唱 指 導	歌 唱 指 導	表 彰 式 同 窓 会 入 会 式					

3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 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	4	2	1	4	4	4	4	1	2	3	3	3	4	4	1	2	3	4	3	2	4	1	2	3	4	4	3	3	1	2	3
休養	○	○		○	○	○	○		○				○	○		○		○		○	○		○		○	○				○	
備考	与卒業証書授		三月一日振替休日	(金)授業	(午後)選抜準備	入学者選抜	入学者選抜				(進級認定会議)(追検査)			合格発表				(再募集検査)	(再募集)発表	春分の日	合格者説明会				2年SP1講習会 (金)授業 式・離任式	学年末休業	学年末休業	学年末休業	学年末休業	学年末休業	