

2025年度

年間指導計画表(卓球部)

※原則週1以上の休養日の確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょう。

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

年間 週休日・祝日合計 127 日 「1」の計 65 日 「2」の計 62 日 平日の計 238 日 「3」の計 170 日 「4」の計 68 日 「2・4」の計 130 日

4 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 17 日 「4」の計 3 日														
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	火	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	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	1	4
休養						○	○						○							○			○			○				○
備考	学年始休	学年始休	学年始休	学年始休			新任・入学式	始業式・基礎力テスト	対面式測定・	校内規定説明会	部活動編成集会			開校記念日	委員会集会		交通安全教室	P T A 総会	選手会二北予選					情報モラル教室					昭和の日	

5 月			週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 8 日 「2」の計 3 日														平日合計 20 日 「3」の計 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	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	3	3	1	1	1	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	
休養											○							○			○				○							
備考	前期生徒総会		憲法記念日	みどりの日	こどもの日	県春季大会	県春季大会	県春季大会							避難訓練①		選総体二北予					高総体結団式								高校総体開会式	高校総体	

6 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 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	1	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	1	4	4	4	4	2	2	4
休養				○				○			○				○				○			○		○	○	○	○	○	○	○
備考	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	学校安全講習				会	体育祭組集					予行	午後体育祭	体育祭	予備日	県予選	県予選				東北大会	東北大会	東北大会	東北大会	1学期期末考査

2025 年度

年間指導計画表(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 127 日	「1」の計 65 日	「2」の計 62 日	平日の計 238 日	「3」の計 170 日	「4」の計 68 日	「2・4」の計 130 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 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	火	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	4	4	3	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	3	3	3		
休養	○	○		○		○			○				○			○				○				○			○					
備考	1学期期末 考查	1学期期末 考查	1学期期末 考查	遠足						止薬 教室							イ2 ダン ス①				海の日	(月)授 業	1学期終 業式	体験入 学	選抜合 宿 高体連 夏	選抜合 宿 高体連 夏	選抜合 宿 高体連 夏		進学講 習	進学講 習	進学講 習	

8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 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	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
実施	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	2
休養			○							○	○	○	○	○	○	○	○										○				○
備考							SPI講習	SPI講習			山の日		閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研			北奥羽大会	北奥羽大会	2学期始業式	秋祭1年練習	秋祭2年練習			人二戦北地区新	

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 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	月	火	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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3
休養			○				○			○				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		
備考		(イン ター ンシ ップ 2年)	(イン ター ンシ ップ 2年)	(イン ター ンシ ップ 2年)	十和田 市秋祭 り						イ1 ダン ス① ガ				敬老の 日		自転 車点 検	ダス② 1年進 路ガイ ダンス ②2年 進路ガ イ					秋分の 日	2学期 中間考 査	2学期 中間考 査	2学期 中間考 査				

2025年度

年間指導計画表(卓球部)

※原則週1以上の休養日の確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょう。

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

年間 週休日・祝日合計 127 日	「1」の計 65 日	「2」の計 62 日	平日の計 238 日	「3」の計 170 日	「4」の計 68 日	「2・4」の計 130 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 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	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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	2	2	3	1	1	3	3	1	2	3	3	4	3	3		
休養	○				○			○				○			○			○	○	HIGH SEASON期間								○			○		
備考			高総文	高総文	高総文					英検	リスニング		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	後物片移動	十月十八日	振替休日	十月十九日				全日本卓球選手権予選ジュニアの部		(1年)企業見学		避難訓練③	授業公開

11 月			週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 7 日 「2」の計 5 日													平日合計 18 日 「3」の計 9 日 「4」の計 9 日																	
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
実施	1	2	1	3	3	3	3	1	1	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2			
HIGH SEASON期間																																	
休養		○									○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○				○			
備考	東京選手権大会予選		文化の日		(月) 授業			県新人戦	県新人戦	県新人戦			1年進路ガイダンス③		全日本卓球選手権大会予選	全日本卓球選手権大会予選	立会演説会(木)	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査	2学期末考査				

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	月	火	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	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	
休養			○				○			○				○			○				○							○	○	○	○	
備考	日 十一月二四	2年生代休 委員会集会									後期生徒総会		東京選手権ダブルス の都府県県予選					東北選抜大会	東北選抜大会	東北選抜大会	東北選抜大会	球技大会	球技大会	2学期終業 冬季休業 一月九日まで		東北選抜合宿	東北選抜合宿		閉庁	閉庁	閉庁	

2025年度

年間指導計画表(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 127 日	「1」の計 65 日	「2」の計 62 日	平日の計 238 日	「3」の計 170 日	「4」の計 68 日	「2・4」の計 130 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1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 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	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	2	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1
休養	○	○	○	○							○			○				○			○				○			○			
備考	元日	閉庁日	閉庁日									成人の日	3学期始業式		県内企業PRイベント				学校評価会議			進路講話（13年）	研修報告会			3年学年末考査	3年学年末考査 スキー1年	3年学年末考査 スキー2年			

2月		週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 2 日 「2」の計 8 日															平日合計 18 日 「3」の計 9 日 「4」の計 9 日												
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
実施	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	2	1	3	3	4	4	2	
休養	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○				○	○	○	
備考						生徒の発表会					建国記念日	学年末考査	学年末考査			学年末考査	学年末考査					天皇誕生日			歌唱指導	歌唱指導	歌唱指導	同窓会入会式	表彰式

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 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	日	月	火	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	1	1	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	4	1	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3
休養	○			○	○	○		○			○				○				○			○			○			○			
備考	卒業証書授与式	振替休日 二月二八日	振替休日 三月一日	選抜準備	入学者選抜	入学者選抜 事務					(追検査)		進級認定会議 合格発表				(再募集検査)	(再募集合格発表) (金)	合格者説明会	春分の日			顔写真撮影		企業説明会 2年SP1講習・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	学年末休業