

2023年度

年間指導計画表(青森県立五所川原工科高等学校 ウェイトリフティング部)

※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 110 日	「1」の計 52 日	「2」の計 58 日	平日の計 226 日	「3」の計 156 日	「4」の計 70 日	「2・4」の計 128 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4 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 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	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	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2
休養		○			○				○			○				○			○				○			○				○
備考	年度始休業	年度始休業	年度始休業	年度始休業	年度始休業	年度始休業	新入学式			始業式等				確認テスト① 委員会結成			部活動結成	(水)の授業	(火)の授業	P後総会					(水)前期生徒総会	(火)の授業			昭和の日	

5 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	月	火	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	2	1	1	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	
休養			○				○			○				○			○				○			○					○			○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日			面談週間											確認テスト②				総体強化期間	総体強化期間	間壮行会①	総体強化期間	総体強化期間			総体強化期間	総体強化期間	総体強化期間

6 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 4 日					「2」の計 4 日					平日合計 22 日					「3」の計 11 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	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	3	1	1	4	3	4	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	
休養					○		○				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○					○	
備考	壮行会②	高校総体	高校総体	高校総体	全校ボランティア	(月)の授業	東北大会壮行式 総体報告会				避難訓練週間 学校公開①				全校職業講話					1学期末考査	1学期末考査	1学期末考査	1学期末考査							薬物乱用防止教室	





