2019 年度

年間指導計画表（青森工業高等学校ラグビー部）

※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 118 日	「1」の計 89 日	「2」の計 29 日	平日の計 246 日	「3」の計 170 日	「4」の計 76 日	「2・4」の計 105 日

4 月　週休日・祝日合計 9 日　「1」の計 6 日　「2」の計 3 日　平日合計 21 日　「3」の計 19 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
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	4	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	1	1	2
休養	○							○							○							○								○
備考							入学式	振休												普及指導						春季大会移動	春季大会	春季大会	春季大会	

5 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 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	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	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3
休養						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○							○				
備考					7人制大会										中間考査	中間考査															

6 月　週休日・祝日合計 8 日　「1」の計 7 日　「2」の計 1 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
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	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4	1
休養				○						○							○							○	○	○	○	○	○	
備考	総体	総体	総体	振休									東北大会会場づくり	東北大会会場づくり	東北大会会場づくり	東北大会会場づくり														カーニバル

2019 年度

年間指導計画表（青森工業高等学校ラグビー部）

※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 118 日	「1」の計 89 日	「2」の計 29 日	平日の計 246 日	「3」の計 170 日	「4」の計 76 日	「2・4」の計 105 日

7 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	月	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	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3
休養	○	○	○					○								○						○							○		
備考	期末考査	期末考査	期末考査	期末考査											海の日																

8 月　週休日・祝日合計 9 日　「1」の計 9 日　「2」の計 0 日　平日合計 20 日　「3」の計 13 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			1	1	3	3	3	4	3	1	1	3	4	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1
休養								○					○	○	○	○			○							○					
備考			ねぶた	ねぶた	ねぶた	ねぶた	ねぶた						盆休み	盆休み	盆休み	盆休み														花園予選	花園予選

9 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 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	日	月	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	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4
休養	○							○								○							○	○	○	○	○	○	○	○
備考						花園予選	花園予選									敬老の日														中間考査

2019 年度

年間指導計画表（青森工業高等学校ラグビー部）

※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 118 日	「1」の計 89 日	「2」の計 29 日	平日の計 246 日	「3」の計 170 日	「4」の計 76 日	「2・4」の計 105 日

10 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 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	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	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3
休養	○						○							○							○							○			
備考	中間考査	中間考査												体育の日			会場準備	花園準決勝		花園決勝											

11 月　週休日・祝日合計 9 日　「1」の計 7 日　「2」の計 2 日　平日合計 21 日　「3」の計 10 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	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	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1
休養				○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考		新人戦	新人戦					新人戦移動	新人戦	新人戦																期末考査	期末考査	期末考査	期末考査	

12 月　週休日・祝日合計 11 日　「1」の計 7 日　「2」の計 4 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	日	月	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	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	2	2
休養		○							○							○							○					○	○	○	○
備考																															

2019 年度

年間指導計画表（青森工業高等学校ラグビー部）

※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 118 日	「1」の計 89 日	「2」の計 29 日	平日の計 246 日	「3」の計 170 日	「4」の計 76 日	「2・4」の計 105 日

1 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	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	2	2	1	1	3	4	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3
休養	○	○	○				○						○							○					○		○				
備考					宮古合宿	宮古合宿	宮古合宿						成人の日												常任委員会						

2 月　週休日・祝日合計 9 日　「1」の計 5 日　「2」の計 4 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
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
実施	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	4	3	3	3	3	3
休養		○									○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○					
備考	雪上ラグビー										建国記念日								学年末考査	学年末考査	学年末考査								

3 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 13 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	4	1	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	1	3	3	4	4	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3
休養	○								○	○	○							○	○				○							○	
備考	卒業式	振休							会場準備	入試	採点							会場準備	再募集	春分の日											