

2019

年度

年間指導計画表

ハンドボール

部

※原則週1日以上以上の休養日を確保しながら、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	日	「1」の計	99	日	「2」の計	20	日	平日の計	99	日	「3」の計	163	日	「4」の計	72	日
-------------	---	-------	----	---	-------	----	---	------	----	---	-------	-----	---	-------	----	---

「2・4」の計	92	日
---------	----	---

4月

週休日・祝日合計	日	「1」の計	9	日	「2」の計	1	日	平日合計	9	日	「3」の計	16	日	「4」の計	4	日
----------	---	-------	---	---	-------	---	---	------	---	---	-------	----	---	-------	---	---

「2・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	月	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	1	1	3	3	4	3	1	1	3	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	1	1	2	3
休養				○							○							○							○				○	
備考													午前男子、午後女子								午前女子、午後男子									

5月

週休日・祝日合計	日	「1」の計	11	日	「2」の計		日	平日合計	11	日	「3」の計	13	日	「4」の計	6	日
----------	---	-------	----	---	-------	--	---	------	----	---	-------	----	---	-------	---	---

「2・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	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	4	1	1	1	1	3	3	4	3	1	1	4	4	4	3	3	1	1	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3	
休養		○							○				○	○	○								○								
備考	即位の礼	休日	憲法記念日	みどりの日	日午前男子	振替休日						女子・午後			中間審査	中間審査			男子・午後					男子合宿	男子合宿	男子合宿		女子合宿	女子合宿		

12月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	7日	「2」の計	3日	平日合計	7日	「3」の計	16日	「4」の計	4日	「2・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	
実施	1	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	4	3	2	2	2		
休養					○							○							○							○		○	○	○		
備考																																

1月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	6日	「2」の計	6日	平日合計	6日	「3」の計	14日	「4」の計	4日	「2・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	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	3	3	4	3	2	2	2	4	3	4	3	1	1	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3		
休養	○	○	○						○		○	○	○	○		○							○									
備考																																

2月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	6日	「2」の計	5日	平日合計	6日	「3」の計	9日	「4」の計	9日	「2・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	
曜	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	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	4	3	1	1	1	3	3	4	3	1	
休養						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○						○			
備考													学 年 末 考 査	学 年 末 考 査			学 年 末 考 査	学 年 末 考 査						振 替 休 日						

3月

週休日・祝日合計 日

「1」の計 9 日

「2」の計 日

平日合計 9 日

「3」の計 15 日

「4」の計 6 日

「2・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
実施	1	3	3	3	4	3	1	1	4	4	4	3	3	1	1	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	4	3	1	1	3	
休養					○				○	○	○								○							○					
備考	卒業式									学力検査	採点															修了式					