2019 年度　年間指導計画表　硬式野球　部

※原則週1日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	104	日	「2」の計	30	日	平日の計	104	日	「3」の計	149	日	「4」の計	75	日	「2・4」の計	105	日

4月

週休日・祝日合計	日	「1」の計	10	日	「2」の計		日	平日合計	10	日	「3」の計	16	日	「4」の計	4	日	「2・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	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	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	1	1	1	1
休養	○								○						○								○							
備考																														

5月

週休日・祝日合計	日	「1」の計	10	日	「2」の計	2	日	平日合計	10	日	「3」の計	14	日	「4」の計	3	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	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	2	1	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1		3	3	3	
休養		○					○						○						○	○							○				
備考	即位の礼	休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日																									

6月	週休日・祝日合計 日	「1」の計 8 日	「2」の計 3 日	平日合計 8 日	「3」の計 9 日	「4」の計 10 日	「2・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	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	2	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1
休養			○	○						○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
備考																														

7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 15 日	「4」の計 4 日	「2・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	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	1	1	1	1	3	3	4	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	
休養	○							○														○							○		
備考																															

8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 13 日	「4」の計 7 日	「2・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	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	4	3	3	3	3	1	1	2	4	4	3	3	1	1	4	3	4	4	3	1	1	4	3	3	3	1	
休養					○							○	○	○					○		○	○				○					
備考																															

9月	週休日・祝日合計 日	「1」の計 9 日	「2」の計 3 日	平日合計 9 日	「3」の計 8 日	「4」の計 10 日	「2・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	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	4	3	3	3	3	1	1	4	3	1	3	3	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	1	4
休養		○							○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○
備考																														

10月	週休日・祝日合計 日	「1」の計 10 日	「2」の計 日	平日合計 10 日	「3」の計 16 日	「4」の計 4 日	「2・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	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	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	1	3	3	3	1	1	4	3	3	
休養							○								○						○							○			
備考																															

11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 10 日	「4」の計 10 日	「2・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	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	2	1	1	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1
休養		○			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○					
備考																														

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	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	
休養		○							○							○							○					○	○	○	
備考																															

1月	週休日・祝日合計 日	「1」の計 7 日	「2」の計 5 日	平日合計 7 日	「3」の計 14 日	「4」の計 4 日	「2・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	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	4	3	3	3	3	1	1	2	4	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	
休養	○	○	○			○							○	○				○		○							○				
備考																															

2月	週休日・祝日合計 日	「1」の計 4 日	「2」の計 7 日	平日合計 4 日	「3」の計 7 日	「4」の計 11 日	「2・4」の計 18 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	2	1	4	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	2	4	3	4	4	1
休養	○		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○	○		○	○	
備考																													

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