

2019

年度

年間指導計画表

サッカー

部

※原則週1日以上 of 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	89	日	「2」の計	33	日	平日の計	89	日	「3」の計	162	日	「4」の計	80	日
-------------	---	-------	----	---	-------	----	---	------	----	---	-------	-----	---	-------	----	---

「2・4」の計 113 日

4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	15	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
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	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	1	2
休養		○	○				○	○							○							○								○
備考	八戸遠征												春季大会							春季大会	春季大会						春季大会	春季大会	春季大会	

5月

週休日・祝日合計	日	「1」の計	9	日	「2」の計	2	日	平日合計	9	日	「3」の計	13	日	「4」の計	7	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	1	1	4	1	1	1	4	3	3	3	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	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																		高校総体	高校総体	高校総体					

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	10	日	「4」の計	9	日	「2・4」の計	12	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	3	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																	テスト週間	テスト週間	テスト週間					期末考査	期末考査	期末考査	期末考査			23年進研

7月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	7	日	「2」の計	4	日	平日合計	7	日	「3」の計	16	日	「4」の計	4	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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3
休養	○							○								○						○							○		
備考												青高祭	青高祭	青高祭	青高祭	振替休日			振替休日	力向上セミナー	力向上セミナー	終業式						東大合宿	東大合宿	東北大O.C	東北大O.C

8月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	8	日	「2」の計	2	日	平日合計	8	日	「3」の計	13	日	「4」の計	7	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	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	4	4	1	1	4	3	4	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1
休養					○							○							○		○					○					
備考							里村杯	里村杯	里村杯													木式実力テスト	実力テスト	選手権一次	選手権一次	振替休日					

9月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	7	日	「2」の計	1	日	平日合計	7	日	「3」の計	10	日	「4」の計	12	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	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	4
休養		○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○
備考							新人地区	新人地区				創立記念日		新人地区	新人地区	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	テスト週間	中間考査	中間考査	中間考査		新人地区	新人地区	

10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	19	日	「4」の計	3	日	「2・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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3
休養							○														○							○			
備考					2年駿台							選手権2次	選手権2次	選手権2次								即位の礼									

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	14	日	「4」の計	6	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
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	1	1	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1
休養				○														○	○	○	○		○	○	○					
備考		12年進研										テスト週間	テスト週間	テスト週間	新人県大会	新人県大会	新人県大会	新人県大会	期末考査	期末考査	期末考査	期末考査								

3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	13	日	「4」の計	6	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	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	2	3	3	3	3	2	1	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	1
休養	○	○					○		○	○	○					○							○							○	
備考		振替休日					2 年 全 統		選 抜 準 備	選 抜	採 点									春 分 の 日						修 了 式					