

2023年度

年間指導計画表(青森県立八戸高等学校 男子バスケットボール部)

※原則週1日以上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ています

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 139 日 「1」の計 63 日 「2」の計 76 日 平日の計 225 日 「3」の計 146 日 「4」の計 79 日 「2・4」の計 155 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 15 日 「4」の計 5 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 9 日 「4」の計 11 日

6月 週休日・祝日合計 19 日 「1」の計 8 日 「2」の計 11 日 平日合計 11 日 「3」の計 8 日 「4」の計 3 日

7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 13 日 「4」の計 7 日

8月 週休日・祝日合計 14 日 「1」の計 6 日 「2」の計 8 日 平日合計 17 日 「3」の計 15 日 「4」の計 2 日

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 9 日 「4」の計 11 日

10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 15 日 「4」の計 5 日

11月 週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 4 日 「2」の計 6 日 平日合計 20 日 「3」の計 11 日 「4」の計 9 日

12月 週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 4 日 「2」の計 7 日 平日合計 20 日 「3」の計 16 日 「4」の計 4 日

1月 週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 4 日 「2」の計 8 日 平日合計 19 日 「3」の計 16 日 「4」の計 3 日

2月 週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 4 日 「2」の計 6 日 平日合計 18 日 「3」の計 8 日 「4」の計 10 日

3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 11 日 「4」の計 9 日