

2026 年度

年間指導計画表(木造高等学校柔道部)

※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	121 日	「1」の計	59 日	「2」の計	62 日	平日の計	243 日	「3」の計	199 日	「4」の計	44 日	「2・4」の計	106 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 5 日					「2」の計 6 日					平日合計 19 日					「3」の計 19 日					「4」の計 0 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	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			
実施状況	3	3	2	1	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3			
休養日			○		○		○					○							○								○						
備考	年度始休業		職員会議				入学式	始業式	学びの基礎診断	新入生オリエンテーション①			新入生オリエンテーション②		部活動組織会	交通安全教室	委員会組織会			引き渡し訓練				前期生徒総会	春季大会	⇒	⇒		P T A 総会	昭和の日	避難訓練		

5月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 8 日		「2」の計 5 日		平日合計 17 日					「3」の計 17 日		「4」の計 0 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	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	日
実施状況	3	1	1	1	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2		3	3	3	3	1	2
休養						○				○							○							○							○
備考	クロスカントリー大会		健保記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		午前授業						情報モラル教室	クロスカントリー予備日					高総体社行式	いじめ防止教室				開校記念日	総体週間6 / 4まで					

6 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 3 日					「2」の計 7 日					平日合計 20 日					「3」の計 11 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
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
実施状況	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	2	2	2	3
休養									○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	
備考						高校総体	高校総体	全校奉仕活動		高校総体報告会		奉仕活動予備日	全日本ジュニア青森県予選会		テスト週間					東北大会	⇒	一学期期末考査①	一学期期末考査②	一学期期末考査③	一学期期末考査④	遠足			7/18の代休	

2026 年度

年間指導計画表(木造高等学校柔道部)

※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	121 日	「1」の計	59 日	「2」の計	62 日	平日の計	243 日	「3」の計	199 日	「4」の計	44 日	「2・4」の計	106 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月	週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 3 日 「2」の計 5 日																平日合計 23 日 「3」の計 23 日 「4」の計 0 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
実施状況	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
休養					○							○							○	○						○					
備考			全国大会・甲子園 予選壮行式					木高祭準備週間							物品移動	木高祭準備	木高祭①	木高祭②		海の日	終業式	夏季休業	夏期講習 (1)(2)(3)							体験入学	

8 月			週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 5 日 「2」の計 7 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	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	月
実施状況	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2
休養		○							○			○	○	○	○	○							○							○	○
備考						全国高校総体	全国高校総体	全国高校総体	全国高校総体	全国高校総体	11日	学校閉庁日						高教研①	高教研②	夏期講習（3年）	夏期講習（3年）			始業式						馬市まつり	8／30の代休

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 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	
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	
実施状況	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	1	4	4	2	2	4	4	3	
休養						○							○							○				○	○	○	○	○	○		
備考			避難訓練							高教研総合学科部 会	高教研総合学科部 会			学校公開日	学校公開日		薬物乱用防止教室				敬老の日			秋分の日	テスト週間				二学期中間 考査①	二学期中間 考査②	二学期中間 考査③

2026 年度

年間指導計画表(木造高等学校柔道部)

※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	121 日	「1」の計	59 日	「2」の計	62 日	平日の計	243 日	「3」の計	199 日	「4」の計	44 日	「2・4」の計	106 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月			週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 6 日 「2」の計 4 日														平日合計 21 日 「3」の計 21 日 「4」の計 0 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
実施状況	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1
休養				○							○							○							○						
備考	総合競技大会①	総合競技大会②						生徒会役員選挙				スポーツの日															1年次インターンシップ	1年次インターンシップ	1年次インターンシップ		

11 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 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	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
実施状況	2	3	1	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3
休養	○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○							○	
備考			文化の日		後期生徒総会	新人戦	⇒	⇒	考查週間							二学期期末 考查①	二学期期末 考查②	二学期期末 考查③	二学期期末 考查④				勤労感謝の日	修学旅行 出発						2年次代休

12月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 5 日							「2」の計 3 日							平日合計 23 日							3」の計 19 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											
実施状況	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4											
休養						○							○								○						○		○	○	○											
備考	2年次代休																		全国選手権予選会	全国選手権予選会		学習成果発表会	終業式	冬期講習 冬季休業					学校閉庁日													

年度

年間指導計画表(木造高等学校柔道部)

※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 121 日	「1」の計 59 日	「2」の計 62 日	平日の計 243 日	「3」の計 199 日	「4」の計 44 日	「2・4」の計 106 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1	月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 5 日					「2」の計 6 日					平日合計 20 日					3」の計 18 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	31			
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	日			
実施状況	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2			
休養	○	○	○							○	○						○								○						○			
備考	学校閉庁日 元旦															大学入学共通テスト	大学入学共通テスト			地区探求活動合同発表会			東北大会	⇒					避難訓練					

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 10 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	
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	
実施状況	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	2	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○							○							○	
備考	→							年度末 考査①	年度末 考査②	年度末 考査③	建 国 記 念 日	年度末 考査④											天 皇 誕 生 日		卒 業 式 準 備	卒 業 式 予 行			

3月		週休日・祝日合計 8日							「1」の計 5日							「2」の計 3日			平日合計 23日 3の計 17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							
実施状況	4	3	3	4	4	1	1	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3							
休養	○			○	○					○				○			○		○		○							○										
備考	卒業式		入学者選抜検査準備	入学者選抜検査	入試業務生徒休業					追検査		合格発表					再募集検査	再募集合格発表	入学予定者説明会	春分の日						修了式・離任式 全国選手権大会	全国選手権大会	全国選手権大会										