

[D2]

2026年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

テニス

部

※原則週1日以上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	123 日	「1」の計	50 日	「2」の計	73 日	平日の計	234 日	「3」の計	159 日	「4」の計	75 日	「2・4」の計	148 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 7 日							「1」の計 3 日							「2」の計 4 日							平日合計 15 日							「3」の計 13 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												
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									3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	1	1	4	3	1	3													
休養											○	○							○	○		○					○															
備考	4/6 (5) 年度始休業		職員会議				P T A 入 会	面 式 身 体 測 定	始 業 式 (1年)	到 達 度 テ ス ト	部 活 動 介 紹	部 活 動 問 題	影 射 (午 前)																進 路 講 演 会	昭 和 の 日	尿 検 査 ①②⑥											

5 月	週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 8 日							「2」の計 4 日							平日合計 19 日							「3」の計 15 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	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	3	1	1	1	2	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2											
休養					○						○	○	○				○			○				○							○											
備考	(午後)縮 業5分授 眼		憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	(男子)午 後	内 科 検 診			交 通 安 全 教 室		尿 検 査 ③	5 月 テ ス ト	5 月 テ ス ト			(3週 間)教 育 実 習 生 研 修			避 難 訓 練 I			①英 検 1 次				4 0 分 短 縮 授 業	就 職 ・ 公 務 員 ガ イ ダ ン													

6 月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 3 日							「2」の計 5 日							平日合計 22 日							「3」の計 11 日							「4」の計 11 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	3	3	3	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3												
休養								○		○				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○												
備考					授 業 (金 ①)	午 前 2 時 間 授 業 (全 校 応 援)	高 校 総 体	高 校 総 体	(金 ③)	授 業	(6/6) 代 休	表 彰 式 ・ 解 団 式		遠 足			セ ミ ナ ー I	就 業 力 向 上	就 業 力 向 上	科 検 診 (午 後) (2 年 女 子)									1 学 期 期 末 考 査	1 学 期 期 末 考 査			1 学 期 期 末 考 査	I H ・ 野 球 部 壮 行 式								

【D2】

2026年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

テニス

部

※原則週1日以上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	123 日	「1」の計	50 日	「2」の計	73 日	平日の計	234 日	「3」の計	159 日	「4」の計	75 日	「2・4」の計	148 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 3 日					「2」の計 6 日					平日合計 22 日					「3」の計 18 日					「4」の計 4 日					
日	曜	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
実	施	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
休	養					○				○		○	○	○							○	○					○					
備	考			記 述 模 試	総 合 学 力	① 英 検 2				青 西 高 祭	青 西 高 祭	青 西 高 祭		代 休						海 の 日			成 績 会 議	全 統 共 通	全 統 共 通		S P I 講	S P I 講	S P I 講	夏 期 講 習	夏 期 講 習	

8 月		週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 9 日					「2」の計 6 日					平日合計 16 日					「3」の計 10 日					「4」の計 6 日					
日	曜	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
実	施	1	2	1	1	1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	1	4	
休	養		○						○	○	○	○	○	○	○	○								○								○
備	考			中 学 生 体 験 入 学								山 の 日	学 校 閉 庁 日	学 校 閉 庁 日	学 校 閉 庁 日			就 職 力 向 上	(3 年)	夏 期 講 習	高 教 研	夏 期 講 習	高 教 研	夏 期 講 習	(3 年)	夏 期 講 習	職 員 会 議	課 題 テ ス ト	月 の 授 業			

9 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 13 日					「4」の計 6 日				
日	曜	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
実	施	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	4	4	3
休	養		○				○										○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備	考		か ん 教 育 講 演 会 (全 学 年)								職 業 力 イ タ ン ス	ベ ネ ネ テ 模 試	ベ ネ ネ テ 模 試	ベ ネ ネ テ 模 試		避 難 訓 練 Ⅱ	運 動 会 予 備 日	運 動 会 予 備 日	運 動 会			敬 老 の 日	国 民 の 休 日	秋 分 の 日	月 の 授 業			開 校 記 念 日	2 学 期 中 間 考 査	2 学 期 中 間 考 査	2 学 期 中 間 考 査

10 月	週休日・祝日合計	10 日	「1」の計	5 日	「2」の計	5 日	平日合計	21 日	「3」の計	17 日	「4」の計	4 日
------	----------	------	-------	-----	-------	-----	------	------	-------	------	-------	-----

【D2】

2026年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

テニス

部

※原則週1日以上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	123 日	「1」の計	50 日	「2」の計	73 日	平日の計	234 日	「3」の計	159 日	「4」の計	75 日	「2・4」の計	148 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	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	
休養				○			○				○	○		○				○														
備考	①創造学体活動(1)	②英検1次							述べ模試(3年)	述べ模試(3年)	述べ模試(3年)	スポーツの日		生徒会役員選挙			全統模試(3年)	全統模試(3年)														

11月	週休日・祝日合計	9 日	「1」の計	3 日	「2」の計	6 日	平日合計	21 日	「3」の計	10 日	「4」の計	11 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	2	3	3	4	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	1	2	2	3	4	3	3	1	2	3	
休養	○			○				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○											○	
備考			文化の日	修学旅行前(女子)検診	全統ブレ共(3年)	全統ブレ共(3年)	②英検2次				後期生徒総会						2学期期末考査	2学期期末考査	2学期期末考査	2学期期末考査				勤労感謝の日							

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	14 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	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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	2	2	2		
休養		○				○			○				○		○	○	○												○	○	○	○	
備考						修学旅行(2年)	修学旅行(2年)	修学旅行(2年)	修学旅行(2年)	修学旅行(2年)	修学旅行(2年)	修学旅行(2年)				進路ガイダンス(1・2年)	チャレンジャーズ	チャレンジャーズ	職員会議	総業式											学校閉庁日	学校閉庁日	学校閉庁日

1月	週休日・祝日合計	13 日	「1」の計	3 日	「2」の計	10 日	平日合計	18 日	「3」の計	15 日	「4」の計	3 日
----	----------	------	-------	-----	-------	------	------	------	-------	------	-------	-----

【D2】

2026年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

テニス

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	123 日	「1」の計	50 日	「2」の計	73 日	平日の計	234 日	「3」の計	159 日	「4」の計	75 日	「2・4」の計	148 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	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2
休養	○	○	○	○					○	○	○		○				○			○				○			○				○
備考	元日 学校 閉庁日	学校閉庁日	学校閉庁日		(3年) 冬期講習	(3年) 冬期講習	職員会議	始業式			成人の日	月の①⑤ 総探	避難訓練Ⅲ			総合学力テ スト(2年)	総合学力テ スト	大学入学共 通テスト		会⑤ 題研究発表 ⑥(全)		スケート教 室	進路検討会				学年末考査 (3年)	学年末考査 (3年)	学年末考査 (3年)		

2 月	週休日・祝日合計	9 日	「1」の計	1 日	「2」の計	8 日	平日合計	19 日	3」の計	8 日	4」の計	11 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	3	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2			
休養			○				○	○	○	○	○	○	○	○	○								○	○	○	○	○	○	○		
備考	学年分掌総 括会議 職員会議										建国記念日	入学者選抜 願書受付				学年末考査 (1・2年)	学年末考査 (1・2年)	卒業生 表彰式 (1・2年)					天皇誕生日			卒業式予行 同窓会入会 式			③英検2次		

3 月	週休日・祝日合計	9 日	「1」の計	3 日	「2」の計	6 日	平日合計	22 日	3」の計	15 日	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	水	
実施	4	3	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	4	3	3	3	1	2	3	3	3	
休養	○		○	○	○	○	○			○				○			○					○	○	○				○				
備考	卒業式		入試選抜 備・設 備・設 備・設 備・設	入学者選 抜 検査	採点					(追) 検査 実施	動③⑥ 授業	合格者発表 進級認定 職員会				(再) 募集 生 書受付 (16)	(再) 募集 生 検査	(再) 募集 生 格者発表				春分の日	振替休日	入学予定 者 説明会	退任・離 任 修 習 式	学年末 特別講 義	学年末 特別講 義	学年末 休業	学年末 休業	学年末 休業	学年末 休業	学年末 休業