

[D2]

2026年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

バレーボール

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	124 日	「1」の計	105 日	「2」の計	19 日	平日の計	241 日	「3」の計	156 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 9 日					「2」の計 0 日					平日合計 21 日					「3」の計 14 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	
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	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1	1	4	3	1	3	
休養			○			○														○	○										
備考	4/6(5)年度始業休業		職員会議				P.T.A入学式	面式身体測定	始業式(1年)	到達度テスト	部活動紹介(5/6)	部活動顧問	影(午前)			鼻科検診(1年)	ブリガイダンス(1年)	(午後)心臓	(3月)公開授業		(4/18)休	奨学金講演会	科検診(午後)内	(2・3)年・科検診	歯科検診(1年)				進路講演会	昭和の日	尿検査①②⑥

5 月	週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 12 日					「2」の計 1 日					平日合計 18 日					「3」の計 13 日				「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	1	2	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養						○																				○					
備考	(午後)縮45分授業		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			避難訓練I		①英検1次			40分短縮授業	就職・公務員ガイダンス				

6 月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 21 日					「3」の計 11 日				「4」の計 10 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	4	3	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	1	1	4	3	3	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)	高校総体(全校)	高校総体(金)③	(6/6)代休	表彰式・解団式		遠足				セミナーI	就労力向上	科検診(2年女子)	(午後)内							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】

バレーボール

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	124 日	「1」の計	105 日	「2」の計	19 日	平日の計	241 日	「3」の計	156 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 6 日					「2」の計 3 日					平日合計 22 日					「3」の計 19 日					「4」の計 3 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		3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	
休養					○		○						○															○		○		
備考				記述模試(3F)	総合学力(3年)	①英検2次				青西高祭準備	青西高祭	青西高祭		代休						海の日			成績会議	全統共通(3年)	全統共通(3年)			SPI講(全)	SPI講(全)	SPI講(全)	夏期講習(全)	夏期講習(全)

8 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 11 日					「2」の計 2 日					平日合計 18 日					「3」の計 11 日					「4」の計 7 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	1	3	3	3	3	4	1	1	4	1	1	2	2	1	1	4	4	3	3	3	4	1	4	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(3年)	高教研(3年)	夏期講習(3年)	夏期講習(3年)			職員会議	課題テスト(1・2)	月の授業					

9 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 8 日					「2」の計 3 日					平日合計 19 日					「3」の計 11 日					「4」の計 8 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	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	1	1	1	2	4	4	2	2	4	4	4		
休養							○								○			○						○	○	○	○	○	○	○	○		
備考			かん教育講演会(3年)								職業能力(1年)	ベネネ模試(3年)	ベネネ模試(3年)			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	10 日	「2」の計	0 日	平日合計	21 日	「3」の計	15 日	「4」の計	6 日
------	----------	------	-------	------	-------	-----	------	------	-------	------	-------	-----

【D2】

2026年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

バレーボール

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	124 日	「1」の計	105 日	「2」の計	19 日	平日の計	241 日	「3」の計	156 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	104 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	1	4	3	4	3	3	1	1	1	3	3	4	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1		
休養					○		○								○	○											○						
備考	験活動(1)創造学体	②英検1次							述模試(3年)	ベネネ模試(3年)		スポーツの日		生徒会役員選挙			試(3年)全統模試(3年)希望																ベネ(2年)駿台共

11月	週休日・祝日合計	11 日	「1」の計	9 日	「2」の計	2 日	平日合計	19 日	「3」の計	7 日	「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	1	4	1	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	
休養		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○							○
備考			文化の日	検診(女子)	修学旅行前	テ(3年)全統共	テ(3年)全統共	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	10 日	「2」の計	1 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	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	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	1	1	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)	休(2年)修学旅行代				ン(1・2年)進路ガイダンス	チャレンジカレッジ	チャレンジカレッジ	職員会議	終業式											学校閉庁日	学校閉庁日	学校閉庁日

1月	週休日・祝日合計	12 日	「1」の計	11 日	「2」の計	1 日	平日合計	19 日	「3」の計	15 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】

バレーボール

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	124 日	「1」の計	105 日	「2」の計	19 日	平日の計	241 日	「3」の計	156 日	「4」の計	85 日	「2・4」の計	104 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	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	1	1	
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	通テスト	大学入学共通テスト		会⑤⑥(全)	題研究発表		スケート教室	進路検討会議				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	7 日	「1」の計	6 日	「2」の計	1 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	
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	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	4	2	3	3	3	1	1	
休養	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○						
備考	学年分掌総括会議							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)	卒業生認定考査(1・2年)						天皇誕生日		各賞授与式	同窓会入会式	卒業式予行		③英検2次

3月	週休日・祝日合計	9 日	「1」の計	9 日	「2」の計	0 日	平日合計	22 日	3」の計	14 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	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	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3
休養	○		○	○	○			○							○								○							○	
備考	卒業式		入試選抜準備・設営	入学者選抜検査	採点					(追)検査実施	動③⑥	進級認定会議	合格者発表		(再)募集願書受付(16)		(再)募集検査	(再)募集合格発表				春分の日	振替休日	入学予定者説明会	退任・離任修習式	学年末休業	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