

[D2]

2026年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

陸上競技

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	129 日	「1」の計	59 日	「2」の計	70 日	平日の計	236 日	「3」の計	155 日	「4」の計	81 日	「2・4」の計	151 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 8 日							「2」の計 6 日							平日合計 16 日							「3」の計 14 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	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	1	3												
休養					○	○	○																			○																
備考	4/6 (5) 年度始休業		職員会議				P.T.A.入学式	面式 測定 身体	始業式 (1年)	到達度 テスト	部活動 紹介⑤⑥	影(午前)				鼻科 検診 (1年)	ブリ ガイ ス(1 年)	(午後 会 心)	③(月 の 開 授	(4/18 休)	奨学金 講演 会	科 検 診 (3 年)	(午後 会 心)	(2 ・ 3 年)	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 9 日							「2」の計 4 日							平日合計 18 日							「3」の計 12 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	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	2	2	1	1	1	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	3	3	1	2											
休養		○	○																							○	○															
備考	(午後 眼)	縮 4 5 分 授	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 診 察			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 2 日							「2」の計 6 日							平日合計 22 日							「3」の計 10 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	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	4	3	4	4	2	3	1	3	3	4	1	2	3	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 (金 ①)	高 校 総 体 (全 校 応 援)	高 校 総 体	(金 ③)	授 業 (金 ③)	(6/6 代 休)	表 彰 式 ・ 解 団 式				遠 足																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】

陸上競技

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	129 日	「1」の計	59 日	「2」の計	70 日	平日の計	236 日	「3」の計	155 日	「4」の計	81 日	「2・4」の計	151 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 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 15 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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	2	2	1	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	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 14 日					「1」の計 5 日					「2」の計 9 日					平日合計 17 日					「3」の計 13 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	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	4	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	(3 年)	夏 期 講 習	(3 年)	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 4 日					「2」の計 7 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	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	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 (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	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】

陸上競技

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	129 日	「1」の計	59 日	「2」の計	70 日	平日の計	236 日	「3」の計	155 日	「4」の計	81 日	「2・4」の計	151 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	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2			
休養				○			○				○			○				○										○			○			
備考	験活動(1)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														演会(1)康づくり講	青西(子)トーク	ベネ(年)駿台共	ベネ(2年)駿台共

11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	9 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	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	1	4	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3		
休養	○			○				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○											○		
備考			文化の日	検診(女子)	修学旅行前	テ(3年)全統(3年)共	テ(3年)全統(3年)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	8 日	「1」の計	4 日	「2」の計	4 日	平日合計	23 日	「3」の計	15 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	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	3	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4			
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				進路ガイダンス(1・2年)	チャレンジカップ	チャレンジカップ	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	11 日	「1」の計	3 日	「2」の計	8 日	平日合計	20 日	「3」の計	14 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】

陸上競技

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	129 日	「1」の計	59 日	「2」の計	70 日	平日の計	236 日	「3」の計	155 日	「4」の計	81 日	「2・4」の計	151 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	4	2	2	4	3	3	4	3	1	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	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		冬期講習 (3年)	冬期講習 (3年)	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 ⑥ (全 表		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	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	3	3	4	3	3	1	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	3	3	3	1	2	3	1	4	3	3	1	2		
休養			○				○	○	○	○	○	○	○	○	○							○			○				○	
備考	学年分掌 総括 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)						天 皇 誕 生 日			予 行 ・ 式 場 設 置	卒 業 式 予 行 入 会			③英検2次

3月	週休日・祝日合計	9 日	「1」の計	5 日	「2」の計	4 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	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	3		
休養	○		○	○	○		○			○					○							○			○						○		
備考	卒業式		入 試 選 拔 備 ・ 設 置	入 学 者 選 抜 検 査	採 点					(追 査 実 施)	動 機 ③⑤⑥ 授 業	合 格 者 表 示 進 級 認 定 会 議 員 会				(再 募 集 願 書 受 付 16)	(再 募 集 検 査)	(再 募 集 合 格 者 表 示)				春 分 の 日	振 替 休 日	入 学 予 定 者 説 明 会	退 任 ・ 離 任 修 習 式	春 期 特 別 講 習	学 年 末 休 業	春 期 特 別 講 習	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