

【D2】

2026年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

男女バスケットボール部

※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	130 日	「1」の計	104 日	「2」の計	26 日	平日の計	235 日	「3」の計	156 日	「4」の計	79 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 10 日					「2」の計 0 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	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	1	1	3	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	1	3	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(1年)	部活動顧問紹介(5)	部活動顧問紹介(6)	影(午前)				鼻科検診(1年)	ブライガイダンス(1年)	(午後)心臓(1年)	(3月)の公開授業	(4/18)代休	奨学金講演会	科検診(3)	(午後)内科(2)	歯科検診(1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 12 日					「1」の計 11 日					「2」の計 1 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	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	3	4	3	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		5月テスト尿検査③	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			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 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 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	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	2	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	1	3	4										
休養		○														○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
備考					授業(金)①	午前2時間授業(金)②	高専総体(全校応援)	高校総体	(金)授業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】

男女バスケットボール部

※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	130 日	「1」の計	104 日	「2」の計	26 日	平日の計	235 日	「3」の計	156 日	「4」の計	79 日	「2・4」の計	105 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 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	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	1	1	4	3	4	4	4	4	1	1	3	4	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	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 11 日					「1」の計 11 日					「2」の計 0 日					平日合計 20 日					「3」の計 12 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	31
実	施	1	1	3	4	3	3	4	1	1	1	3	4	4	4	1	1	3	3	3	4	3	1	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	夏 期 講 習	夏 期 講 習	夏 期 講 習	夏 期 講 習	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 10 日					「1」の計 8 日					「2」の計 2 日					平日合計 20 日					「3」の計 11 日					「4」の計 9 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	1	4	4	4	4	2	2	4	1	4	4	3	1	1	4	3	3	
休	養							○								○	○	○	○	○	○	○		○	○							○
備	考		か ん 教 育 講 演 会 (全 学 年)								職 業 力 イ タ 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	10 日	「2」の計	0 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】

男女バスケットボール部

※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	130 日	「1」の計	104 日	「2」の計	26 日	平日の計	235 日	「3」の計	156 日	「4」の計	79 日	「2・4」の計	105 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	3	3	3	4	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	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	大学入学共 通テスト		会 ⑤ ⑥ (全		スケート教 室	進路検討会					(3年) 学年末考査	(3年) 学年末考査	(3年) 学年末考査	

2 月	週休日・祝日合計	10 日	「1」の計	5 日	「2」の計	5 日	平日合計	18 日	3」の計	9 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		
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	4	2	2	4	4	2	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	4	1	1		
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			(1・2年) 学年末考査	(1・2年) 卒業生 認定考査	(1・2年) 卒業生 認定考査						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	12 日	「1」の計	10 日	「2」の計	2 日	平日合計	19 日	3」の計	14 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	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	1	3	3	4	2	2	1	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	1	1	1	4	1	3	3	3	1	1	4	3	3		
休養				○	○	○				○					○								○							○			
備考	卒業式		入試選抜 備・設 置	入学者選 抜 検査	採点					(追) 検査 実施	動 ③ ⑥ 授業	合 格 者 発 表 議 員 会			(再) 募集 生 書 受 付 ⑤ ⑥	(再) 募集 生 考 査	(再) 募集 生 考 査	(再) 募集 生 考 査				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	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	学年末休業