

【D2】

2026年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

ハンドボール(男女) 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	113 日	「1」の計	93 日	「2」の計	20 日	平日の計	252 日	「3」の計	163 日	「4」の計	89 日	「2・4」の計	109 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 8 日					「2」の計 1 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	4	3	3	1	1	3	3	4	4	4	4	1	1	3	4	3	3	1	1	2	3	4	3	3	1	1	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 12 日					「1」の計 7 日					「2」の計 5 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	31
実	施	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	1	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	1	1	3
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			職 員 会 議	課 題 テ ス ト	月 の 授 業					

9 月		週休日・祝日合計 6 日					「1」の計 6 日					「2」の計 0 日					平日合計 24 日					「3」の計 12 日					「4」の計 12 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	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	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	9 日	「2」の計	1 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】

ハンドボール(男女)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	113 日	「1」の計	93 日	「2」の計	20 日	平日の計	252 日	「3」の計	163 日	「4」の計	89 日	「2・4」の計	109 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	3	3	4	3	3	1	1	2	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	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)	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)															

11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	9 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	3	1	4	3	3	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	3	4	3	3	1	1	3	
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	8 日	「1」の計	8 日	「2」の計	0 日	平日合計	23 日	「3」の計	16 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	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	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	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				ン(1・2年)進路ガイダンス	チャカッペン	チャカッペン	職員会議	終業式			冬期講習(全)	冬期講習(全)	冬期講習(全)	冬期講習(全)	冬期講習(3年)			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	9 日	「2」の計	2 日	平日合計	20 日	「3」の計	15 日	「4」の計	5 日
----	----------	------	-------	-----	-------	-----	------	------	-------	------	-------	-----

【D2】

2026年度

年間指導計画表【青森県立青森西高等学校】

ハンドボール(男女) 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	113 日	「1」の計	93 日	「2」の計	20 日	平日の計	252 日	「3」の計	163 日	「4」の計	89 日	「2・4」の計	109 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	3	3	4	3	3	1	1	1	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	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	4 日	「2」の計	5 日	平日合計	19 日	3」の計	11 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	1	4	4	4	2	4	2	2	4	4	3	3	3	1	1	3	3	4	3	3	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		各賞授与式 予行・式場 設置	卒業式予行 同窓会入会			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	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	1	3	4	3	3	1	1	3	3	4	
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