

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校硬式野球部)

※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	168 日	「1」の計	115 日	「2」の計	53 日	平日の計	197 日	「3」の計	129 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	121 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 14 日					「1」の計 13 日					「2」の計 1 日					平日合計 16 日					「3」の計 13 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
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	1	1	2	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	1	3
休養							○						○							○								○		
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総会	委員会編成								生徒総会						昭和の日	

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 15 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	1	2	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
休養						○						○							○							○					
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)						

6 月	週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 6 日					「2」の計 2 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	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	3	
休養	○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止								期末考査	期末考査	期末考査	期末考査					

2026 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校硬式野球部)

※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	168 日	「1」の計	115 日	「2」の計	53 日	平日の計	197 日	「3」の計	129 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	121 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 17 日					「1」の計 16 日					「2」の計 1 日					平日合計 14 日					「3」の計 11 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	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	金
実施	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
休養					○								○								○						○				
備考			体育祭							体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 27 日					「1」の計 19 日					「2」の計 8 日					平日合計 4 日					「3」の計 3 日					「4」の計 1 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	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	月
実施	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	1	1	4
休養			○							○		○	○	○			○							○	○						○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 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 12 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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	1	4	1	3	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養							○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校硬式野球部)

※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	168 日	「1」の計	115 日	「2」の計	53 日	平日の計	197 日	「3」の計	129 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	121 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

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 15 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	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	2	3	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	4	4		
休養	○				○								○						○												○	○	
備考	創立記念日	中間考査											スポーツの日																		青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月		週休日・祝日合計 14 日					「1」の計 6 日					「2」の計 8 日					平日合計 16 日					「3」の計 1 日					「4」の計 15 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	4	1	1	1	4	3	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4		
休養	○				○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)					修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月		週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 6 日					「2」の計 9 日					平日合計 16 日					「3」の計 11 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	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	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
休養	○	○					○							○							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○			
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内研究発表				校内レク			終業式	冬期休業						年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校硬式野球部)

※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	168 日	「1」の計	115 日	「2」の計	53 日	平日の計	197 日	「3」の計	129 日	「4」の計	68 日	「2・4」の計	121 日
-------------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 17 日					「1」の計 5 日					「2」の計 12 日					平日合計 14 日					「3」の計 14 日					「4」の計 0 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	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2
休養	○	○	○	○	○	○	○			○	○						○							○							○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 6 日					「1」の計 3 日					「2」の計 3 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			
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	3	3	3	1	2	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3			
休養							○	○	○	○	○	○			○	○	○				○										
備考								部活動禁止				建国記念の日												天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行	

3 月		週休日・祝日合計 16 日					「1」の計 14 日					「2」の計 2 日					平日合計 15 日					「3」の計 8 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	1	2	4	4	1	1	1	4	3	3	3	1	1	1	4	3	3	1	1	1	2	3	3	3	4	1	1	1	1	4
休養	○		○	○	○				○							○										○					○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校剣道部)

※原則週1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	102 日	「1」の計	57 日	「2」の計	45 日	平日の計	262 日	「3」の計	203 日	「4」の計	59 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 5 日					「2」の計 4 日					平日合計 21 日					「3」の計 20 日					「4」の計 1 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	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	
休養					○	○							○						○							○					
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総会	委員会編成								生徒総会						昭和の日		

5 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 8 日					「2」の計 5 日					平日合計 18 日					「3」の計 18 日					「4」の計 0 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	2	1	1	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2
休養			○							○							○							○							○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)						

6 月		週休日・祝日合計 6 日					「1」の計 4 日					「2」の計 2 日					平日合計 24 日					「3」の計 13 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	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	3	3	
休養								○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査						

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校剣道部)

※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	102 日	「1」の計	57 日	「2」の計	45 日	平日の計	262 日	「3」の計	203 日	「4」の計	59 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 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 22 日					「4」の計 0 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	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	金
実施	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
休養					○							○							○							○					
備考			体育祭						体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学									

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 5 日					「2」の計 6 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	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	月
実施	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	2	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3
休養		○							○	○	○	○	○	○		○							○							○	
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 月		週休日・祝日合計 6 日					「1」の計 3 日					「2」の計 3 日					平日合計 24 日					「3」の計 14 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	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	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
休養						○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校剣道部)

※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	102 日	「1」の計	57 日	「2」の計	45 日	平日の計	262 日	「3」の計	203 日	「4」の計	59 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 6 日					「2」の計 4 日				平日合計 21 日					「3」の計 20 日				「4」の計 1 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	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	
休養	○			○							○							○							○						
備考	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																	青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 7 日					「1」の計 5 日					「2」の計 2 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
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	3	1	1	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4
休養								○															○	○	○	○	○	○	○	○
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行

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 17 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	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4		
休養	○	○				○							○								○							○	○	○	○	
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査													校内レク	研究発表				校内レク	終業式	冬期休業						年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校剣道部)

※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	102 日	「1」の計	57 日	「2」の計	45 日	平日の計	262 日	「3」の計	203 日	「4」の計	59 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 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 20 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	4	4	4	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2
休養	○	○	○							○							○							○							○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 6 日				「1」の計 3 日				「2」の計 3 日				平日合計 21 日				「3」の計 12 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	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2		1	3	3	3	3	3		
休養							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○								
備考								部活動禁止				建国記念の日												天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行

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 16 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	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	2	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3
休養	○	○		○	○	○	○							○						○		○							○		
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子卓球部)

※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	130 日	「1」の計	98 日	「2」の計	32 日	平日の計	235 日	「3」の計	163 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 8 日					「2」の計 1 日					平日合計 21 日					「3」の計 17 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	3	1	1	3	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	1	3
休養							○	○					○						○									○		
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総会	委員会編成			地区大会						生徒総会					昭和の日	

5 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 15 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	2	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養					○	○							○					○								○					
備考		春季大会	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足			地区大会						壮行式									

6 月	週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 8 日					「2」の計 0 日					平日合計 22 日					「3」の計 12 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	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4	3	1	1	4	4	4	3	3	1	1	4	3	
休養	○									○					○	○	○	○					○	○	○					○	
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止				大会				期末考査	期末考査	期末考査	期末考査					

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子卓球部)

※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	130 日	「1」の計	98 日	「2」の計	32 日	平日の計	235 日	「3」の計	163 日	「4」の計	72 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 20 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	31
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	金
実施	3	3	4	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	
休養			○								○	○								○							○				
備考			体育祭							体育祭予備日	教員採用試験	教員採用試験								海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 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 11 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	29	30	31
曜日	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	月
実施	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	2	4	4	4	1	1	3	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4
休養			○							○	○	○	○	○				○	○					○							○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 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 12 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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養							○														○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		敬老の日 部活動禁止	国民の祝日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子卓球部)

※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	98 日	「2」の計	32 日	平日の計	235 日	「3」の計	163 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 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 18 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	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	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	
休養	○				○														○							○						
備考	創立記念日	中間考査		高総文						国体		スポーツの日																		青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 14 日 「1」の計 9 日 「2」の計 5 日															平日合計 16 日 「3」の計 4 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	3	2	1	1	3	3	1	1	1	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	3	1	1	1	4	4	4	4	2	2	4		
休養		○								○	○	○	○		○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	地区大会	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選	新人戦			部活動禁止(二年)						(期末考査(二年))	(期末考査(二年))	(期末考査(二年))	(期末考査(二年))				苗活動禁止(二年)	地区大会				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月	週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 8 日 「2」の計 3 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	4	4	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	2	2	2	
休養	○	○					○							○							○							○	○	○	○	
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査								地区大会						校内レク	研究発表			校内レク		終業式	冬期休業					年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子卓球部)

※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	130 日	「1」の計	98 日	「2」の計	32 日	平日の計	235 日	「3」の計	163 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 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 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	2	2	2	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養	○	○	○	○							○							○							○						
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 5 日					「2」の計 3 日					平日合計 20 日					「3」の計 11 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	3	1	1	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	1	3	3	3	3	3			
休養	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○						○									
備考								部活動禁止				建国記念の日												天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行	

3 月		週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 10 日					「2」の計 5 日					平日合計 16 日					「3」の計 13 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	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	1	4	2	2	1	1	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	
休養	○		○	○	○			○							○								○									○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子卓球部)

※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	130 日	「1」の計	98 日	「2」の計	32 日	平日の計	235 日	「3」の計	163 日	「4」の計	72 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 20 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	31
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	金
実施	3	3	4	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	
休養			○								○	○								○							○				
備考			体育祭							体育祭予備日	教員採用試験	教員採用試験								海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 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 11 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	29	30	31
曜日	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	月
実施	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	2	4	4	4	1	1	3	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4
休養			○							○	○	○	○	○				○	○					○							○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 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 12 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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養							○														○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		敬老の日 部活動禁止	国民の祝日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子卓球部)

※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	98 日	「2」の計	32 日	平日の計	235 日	「3」の計	163 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 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 18 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	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	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3		
休養	○				○														○													
備考	創立記念日	中間考査								国体		スポーツの日																		青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月		週休日・祝日合計 14 日 「1」の計 9 日 「2」の計 5 日									平日合計 16 日 「3」の計 4 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	3	2	1	1	3	3	1	1	1	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	3	1	1	1	4	4	4	4	2	2	4	
休養		○								○	○	○	○		○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	
備考	地区大会	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選	新人戦			部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			苗活動禁止(二年)	苗活動禁止(二年)			修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 8 日 「2」の計 3 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	4	4	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	2	2	2	
休養	○	○					○							○								○							○	○	○	
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査								地区大会						校内レク	研究発表			校内レク	終業式	冬期休業						年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子卓球部)

※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	130 日	「1」の計	98 日	「2」の計	32 日	平日の計	235 日	「3」の計	163 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	104 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 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 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	2	2	2	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養	○	○	○	○							○							○							○						
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 5 日					「2」の計 3 日					平日合計 20 日					「3」の計 11 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	3	1	1	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	1	3	3	3	3	3			
休養	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○									
備考								部活動禁止				建国記念の日												天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行	

3 月		週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 10 日					「2」の計 5 日					平日合計 16 日					「3」の計 13 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	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	1	4	2	2	1	1	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3		
休養	○		○	○	○			○							○								○								○		
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業		

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バドミントン部)

※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	114 日	「1」の計	45 日	「2」の計	69 日	平日の計	250 日	「3」の計	178 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	141 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 6 日					「2」の計 3 日					平日合計 21 日					「3」の計 18 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	
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	3	1	2	4	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	
休養					○	○	○						○						○							○					
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総会	委員会編成								生徒総会						昭和の日		

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 17 日					「4」の計 1 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	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2
休養						○							○				○							○							○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)						

6 月		週休日・祝日合計 7 日					「1」の計 4 日					「2」の計 3 日					平日合計 23 日					「3」の計 13 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	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	
休養														○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査						

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バドミントン部)

※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	114 日	「1」の計	45 日	「2」の計	69 日	平日の計	250 日	「3」の計	178 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	141 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 2 日					「2」の計 7 日					平日合計 22 日					「3」の計 20 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	31
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	金
実施	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
休養			○	○	○					○	○	○							○	○						○					
備考			体育祭							体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 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 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	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	月	
実施	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	
休養		○						○	○	○	○	○	○	○	○	○							○									○
備考											閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日																	始業式

9 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 3 日					「2」の計 9 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			
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			
実施	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4			
休養						○							○		○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																			部活動禁止	敬老の日	敬老の日							中間考査	中間考査	中間考査

2026 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バドミントン部)

※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	114 日	「1」の計	45 日	「2」の計	69 日	平日の計	250 日	「3」の計	178 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	141 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 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 17 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	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	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	4	
休養	○			○							○	○							○						○					○	○	○
備考	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																	青商祭準備	開祭式	青商祭	

11 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 2 日					「4」の計 18 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	1	1	1	3	3	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	
休養	○							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月	週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 3 日					「2」の計 5 日					平日合計 23 日					「3」の計 17 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	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4			
休養	○	○				○							○								○						○	○	○	○	○		
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内研究発表				校内レク			終業式	冬期休業					年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バドミントン部)

※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	114 日	「1」の計	45 日	「2」の計	69 日	平日の計	250 日	「3」の計	178 日	「4」の計	72 日	「2・4」の計	141 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 2 日					「2」の計 8 日					平日合計 21 日					「3」の計 17 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	2	2	2	4	4	4	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	
休養	○	○	○	○	○	○				○	○						○						○	○						○	
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 6 日					「1」の計 1 日					「2」の計 5 日					平日合計 21 日					「3」の計 12 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	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2		4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4			
休養							○	○	○	○	○	○	○	○		○	○					○		○				○	○		
備考							部活動禁止				建国記念の日					学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日				卒業式準備	卒業式予行			

3 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 2 日					「2」の計 8 日					平日合計 21 日					「3」の計 16 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	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○													○	○							○		
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式			学年末休業	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バスケットボール部)

※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	123 日	「1」の計	85 日	「2」の計	38 日	平日の計	237 日	「3」の計	146 日	「4」の計	91 日	「2・4」の計	129 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 7 日							「1」の計 6 日							「2」の計 1 日							平日合計 18 日							「3」の計 15 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												
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	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	2	3												
休養								○							○							○							○													
備考	学年初休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総会	委員会編成								生徒総会						昭和の日													

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	4	3	1	1	3	4	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1											
休養						○	○					○	○							○							○															
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			春季大会	春季大会	春季大会		遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)																	

6 月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 5 日							「2」の計 3 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	3	1	1	3	4	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	3												
休養			○						○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○													
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査	東北大会	東北大会	東北大会														

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バスケットボール部)

※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	123 日	「1」の計	85 日	「2」の計	38 日	平日の計	237 日	「3」の計	146 日	「4」の計	91 日	「2・4」の計	129 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 7 日					「2」の計 2 日					平日合計 22 日					「3」の計 17 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	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	金	
実施	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	1	1	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	
休養	○							○			○	○			○							○									○	
備考			体育祭						体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験								海の日	終業式	夏期休業	体験入学									

8 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 8 日					「2」の計 3 日					平日合計 20 日					「3」の計 12 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	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	月	
実施	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	2	4	4	4	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	
休養					○					○	○	○	○	○		○	○							○							○	
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研								始業式					

9 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 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	29	30	
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	
実施	3	3	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養							○		○							○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ		WC予選	WC予選															部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バスケットボール部)

※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	123 日	「1」の計	85 日	「2」の計	38 日	平日の計	237 日	「3」の計	146 日	「4」の計	91 日	「2・4」の計	129 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 7 日					「2」の計 3 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	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	2	4	1	1	4	3	3	3	3	1	2	1	4	3	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	4
休養	○	○			○						○		○								○				○			○		○	○
備考	創立記念日	中間考査										スポーツの日				国スポ	国スポ	国スポ	国スポ	国スポ									青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月		週休日・祝日合計 14 日					「1」の計 5 日					「2」の計 9 日					平日合計 16 日					「3」の計 5 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	4	1	1	2	3	3	1	1	1	3	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	
休養	○			○							○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 6 日					「2」の計 2 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	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	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	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内研究発表				校内レク			終業式	冬期休業					年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校バスケットボール部)

※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	123 日	「1」の計	85 日	「2」の計	38 日	平日の計	237 日	「3」の計	146 日	「4」の計	91 日	「2・4」の計	129 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 15 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	4	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	4	3	3	3	1	1	3	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2
休養	○	○	○								○	○							○	○				○							○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式				新人戦	新人戦	新人戦						検定 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			検定

2 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 5 日					「2」の計 3 日			平日合計 20 日					「3」の計 9 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	1	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	3	1	4	3	3	4	4	
休養			○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○				○	○
備考								部活動禁止			建国記念の日												天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行

3 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 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	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	1	3	4	4	1	1	1	3	4	3	3	1	1	1	3	4	3	2	1	1	1	3	4	3	4	1	1	3	3	4	
休養	○			○	○					○							○			○				○		○						○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式					学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校ソフトテニス部)

※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	138 日	「1」の計	64 日	「2」の計	74 日	平日の計	227 日	「3」の計	154 日	「4」の計	73 日	「2・4」の計	147 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 4 日					「2」の計 9 日					平日合計 17 日					「3」の計 11 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	
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	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	1	3	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○				○			○				○					
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総 会	委員会編成								生徒総会						昭和の日		

5 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 8 日					「2」の計 5 日					平日合計 18 日					「3」の計 15 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	2	1	1	1	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2
休養			○							○			○				○			○				○			○				○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)						

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 12 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	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	
休養			○				○			○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査						

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校ソフトテニス部)

※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	138 日	「1」の計	64 日	「2」の計	74 日	平日の計	227 日	「3」の計	154 日	「4」の計	73 日	「2・4」の計	147 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 17 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	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	金
実施	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3
休養	○				○				○		○	○																			
備考			体育祭						体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験								海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 5 日					「2」の計 6 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	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	月
実施	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	2	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3
休養		○			○				○		○	○				○				○			○								
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 4 日					「2」の計 8 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	29	30	
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	
実施	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	1	4	3	3	1	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養		○				○			○				○			○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校ソフトテニス部)

※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	138 日	「1」の計	64 日	「2」の計	74 日	平日の計	227 日	「3」の計	154 日	「4」の計	73 日	「2・4」の計	147 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 5 日					「2」の計 6 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	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	2	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	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																		青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 9 日					「2」の計 6 日					平日合計 15 日					「3」の計 8 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	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	1	1	1	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	2	4	4	4	4	1	2	4		
休養	○							○			○				○			○					○	○	○	○	○			○	○	
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)					修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

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 15 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	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	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	2	2	2	
休養	○	○				○			○				○			○				○			○					○			○	○
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内レク	研究発表			校内レク	終業式	冬期休業						年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校ソフトテニス部)

※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	138 日	「1」の計	64 日	「2」の計	74 日	平日の計	227 日	「3」の計	154 日	「4」の計	73 日	「2・4」の計	147 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 4 日					「2」の計 8 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	2	2	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	2
休養	○	○	○			○				○	○		○				○			○				○							○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 3 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 8 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			
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	4	4	3	1	2	3	1	4	3	3	4	4			
休養			○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○					○	○			
備考								部活動禁止				建国記念の日											天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行		

3 月		週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 11 日					「2」の計 4 日					平日合計 16 日					「3」の計 11 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	3	1	4	1	1	1	2	1	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	1	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4
休養			○				○			○					○		○					○		○							○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子ハンドボール部)

※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	123 日	「1」の計	89 日	「2」の計	34 日	平日の計	237 日	「3」の計	149 日	「4」の計	88 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 7 日					「1」の計 6 日					「2」の計 1 日					平日合計 18 日					「3」の計 14 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						4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	2	3
休養						○							○							○							○		○	
備考	学年初休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総 会	委員会編成								生徒総会		春季大会	春季大会			昭和の日	

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 14 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	1	2	4	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養						○	○						○					○								○					
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式					部活動強化週間(6/5)					

6 月	週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 5 日					「2」の計 3 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	3	4	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	3
休養									○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査	東北大会	東北大会	東北大会		

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子ハンドボール部)

※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	123 日	「1」の計	89 日	「2」の計	34 日	平日の計	237 日	「3」の計	149 日	「4」の計	88 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 7 日					「2」の計 2 日					平日合計 22 日					「3」の計 17 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	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	金
実施	3	3	4	1	1	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	
休養			○			○					○	○	○								○										
備考			体育祭							体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 8 日					「2」の計 3 日					平日合計 20 日					「3」の計 12 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	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	月
実施	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	2	4	4	4	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4
休養			○							○	○	○	○	○		○	○							○							○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

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 12 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	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	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養						○	○														○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子ハンドボール部)

※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	123 日	「1」の計	89 日	「2」の計	34 日	平日の計	237 日	「3」の計	149 日	「4」の計	88 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 7 日							「2」の計 3 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	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	2	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	4	4											
休養	○	○			○							○	○						○						○	○					○	○										
備考	創立記念日	中間考査																														青商祭準備	開祭式	青商祭								

11 月	週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 5 日							「2」の計 9 日							平日合計 16 日							「3」の計 5 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	4	1	1	1	3	3	1	1	2	4	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4											
休養	○								○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○										
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)					修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査										

12 月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 7 日							「2」の計 1 日							平日合計 23 日							「3」の計 12 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	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	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	1	1	4	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4											
休養	○	○				○	○							○							○	○							○	○	○	○										
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内研究発表				校内レク			終業式	冬期休業						年末休業	年末休業	年末休業								

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校男子ハンドボール部)

※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	123 日	「1」の計	89 日	「2」の計	34 日	平日の計	237 日	「3」の計	149 日	「4」の計	88 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 8 日					「2」の計 3 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	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	3	3	3	1	1	2	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養	○	○	○								○	○						○							○						
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 8 日					「2」の計 0 日					平日合計 20 日					「3」の計 9 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	1	4	1	1	4	4	4	3	3	1	1	4	1	3	3	3	4	4			
休養	○							○	○	○		○			○	○	○					○						○	○		
備考								部活動禁止				建国記念の日				学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行		

3 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 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	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	2	4	4	4	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3	4	1	1	3	3	3
休養	○	○	○	○	○														○							○					
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日				代休										合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子ハンドボール部)

※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	123 日	「1」の計	89 日	「2」の計	34 日	平日の計	237 日	「3」の計	149 日	「4」の計	88 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 7 日					「1」の計 6 日					「2」の計 1 日					平日合計 18 日					「3」の計 14 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						4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	2	3
休養						○							○							○							○		○	
備考	学年初休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総 会	委員会編成								生徒総会		春季大会	春季大会			昭和の日	

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 14 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	1	2	4	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養						○	○						○					○								○					
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式					部活動強化週間(6/5)					

6 月	週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 5 日					「2」の計 3 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	3	4	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	3
休養									○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査	東北大会	東北大会	東北大会		

2026 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子ハンドボール部)

※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	123 日	「1」の計	89 日	「2」の計	34 日	平日の計	237 日	「3」の計	149 日	「4」の計	88 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 7 日					「2」の計 2 日					平日合計 22 日					「3」の計 17 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	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	金
実施	3	3	4	1	1	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	
休養			○			○					○	○	○								○						○				
備考			体育祭						体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験								海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 8 日					「2」の計 3 日					平日合計 20 日					「3」の計 12 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	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	月
実施	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	2	4	4	4	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4
休養			○							○	○	○	○	○		○	○							○							○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

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 12 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	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	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養						○	○														○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子ハンドボール部)

※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	123 日	「1」の計	89 日	「2」の計	34 日	平日の計	237 日	「3」の計	149 日	「4」の計	88 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 7 日							「2」の計 3 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	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	2	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	4	4											
休養	○	○			○							○	○						○						○	○					○	○										
備考	創立記念日	中間考査																														青商祭準備	開祭式	青商祭								

11 月	週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 5 日							「2」の計 9 日							平日合計 16 日							「3」の計 5 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	4	1	1	1	3	3	1	1	2	4	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4											
休養	○								○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○										
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査											

12 月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 7 日							「2」の計 1 日							平日合計 23 日							「3」の計 12 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	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	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	1	1	4	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4											
休養	○	○				○	○							○				○			○	○						○	○	○	○	○										
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内研究発表														年末休業	年末休業	年末休業								

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子ハンドボール部)

※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	123 日	「1」の計	89 日	「2」の計	34 日	平日の計	237 日	「3」の計	149 日	「4」の計	88 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 8 日					「2」の計 3 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	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	3	3	3	1	1	2	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養	○	○	○								○	○						○							○						
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 8 日					「2」の計 0 日					平日合計 20 日					「3」の計 9 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	1	4	1	1	4	4	4	3	3	1	1	4	1	3	3	3	4	4			
休養	○							○	○	○		○			○	○	○					○						○	○		
備考								部活動禁止				建国記念の日												天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行	

3 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 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	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	2	4	4	4	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3	4	1	1	3	3	3
休養	○	○	○	○	○														○							○					
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日														合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校自転車競技部)

※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	124 日	「1」の計	54 日	「2」の計	70 日	平日の計	241 日	「3」の計	184 日	「4」の計	57 日	「2・4」の計	127 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 5 日					「2」の計 4 日				平日合計 21 日					「3」の計 20 日				「4」の計 1 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	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3
休養					○		○					○							○							○				
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A総会	委員会編成								生徒総会						昭和の日	

5 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 16 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	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	2	1	1	1	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1
休養			○								○						○								○						
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式					部活動強化週間(6/5)					

6 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 5 日					「2」の計 3 日			平日合計 22 日					「3」の計 18 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	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	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	2	3	3	
休養	○						○							○									○	○	○						
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止								期末考査	期末考査	期末考査	期末考査					

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校自転車競技部)

※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	124 日	「1」の計	54 日	「2」の計	70 日	平日の計	241 日	「3」の計	184 日	「4」の計	57 日	「2・4」の計	127 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 22 日					「4」の計 0 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	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	金
実施	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
休養					○						○	○							○							○					
備考			体育祭						体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学									

8 月		週休日・祝日合計 17 日					「1」の計 5 日					「2」の計 12 日					平日合計 14 日					「3」の計 14 日					「4」の計 0 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	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	月	
実施	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3
休養		○							○	○	○	○	○	○		○		○	○				○								○	
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式						

9 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 4 日					「2」の計 4 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	
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	
実施	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	
休養													○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校自転車競技部)

※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	124 日	「1」の計	54 日	「2」の計	70 日	平日の計	241 日	「3」の計	184 日	「4」の計	57 日	「2・4」の計	127 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 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 19 日					「4」の計 1 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	2	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	2	
休養	○			○							○	○						○							○						○	○
備考	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																		青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 2 日					「2」の計 8 日					平日合計 20 日					「3」の計 5 日					「4」の計 15 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	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	
休養	○							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

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 18 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	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	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4			
休養	○	○				○							○								○							○			○	○	○	
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内研究発表				校内レク			終業式	冬期休業						年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校自転車競技部)

※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	124 日	「1」の計	54 日	「2」の計	70 日	平日の計	241 日	「3」の計	184 日	「4」の計	57 日	「2・4」の計	127 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				
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	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○							○							○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 3 日					「2」の計 7 日					平日合計 18 日					「3」の計 11 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			
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	3	3	3	1	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	1	3	3	3	2	2			
休養							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○						○	○		
備考							部活動禁止				建国記念の日					学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日				卒業式準備	卒業式予行			

3 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 4 日					「2」の計 6 日					平日合計 21 日					「3」の計 13 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	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	4	2	2	4	4	4
休養	○		○	○	○		○							○								○	○				○	○	○	○	○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 入学者	採点日													合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校弓道部)

※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	136 日	「1」の計	78 日	「2」の計	58 日	平日の計	229 日	「3」の計	165 日	「4」の計	64 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 7 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	
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	3	1	2	1	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	4	1	3	
休養					○		○					○	○						○	○							○	○			
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総会	委員会編成								生徒総会			昇段審査				昭和の日	

5 月		週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 12 日					「2」の計 3 日					平日合計 16 日					「3」の計 12 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	2	1	1	3	3	1	1	4	4	1	1	1	3	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	1
休養				○							○	○					○	○							○					○	
備考		春季地区大会	春季地区大会	みどりの日	こどもの日	振替休日			県春季大会	県春季大会			遠足								壮行式			地区練成会	地区練成会	部活動強化週間(6/5)					

6 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 7 日					「2」の計 1 日					平日合計 22 日					「3」の計 16 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	
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	3	4	4	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	4	
休養									○	○					○	○					○								○	○	
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会				国スボ選考会	国スボ選考会	部活動禁止								期末考査	期末考査	期末考査	期末考査	東北大会	東北大会	東北大会		

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校弓道部)

※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	136 日	「1」の計	78 日	「2」の計	58 日	平日の計	229 日	「3」の計	165 日	「4」の計	64 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 17 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	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	金
実施	3	3	4	1	2	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	1	1	2	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	
休養			○		○	○					○	○	○							○	○					○	○				
備考			体育祭						体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験						インターハイ強化練習試合	インターハイ強化練習試合	海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 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 7 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	31
曜日	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	月
実施	1	1	1	1	4	4	3	1	1	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4
休養					○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○						○	○
備考	インターハイ	インターハイ	インターハイ	インターハイ						閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研				昇段審査				始業式				

9 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 5 日					「2」の計 7 日					平日合計 18 日					「3」の計 11 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	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	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	1	3	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養						○	○						○	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止 敬老の日	国民の祝日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校弓道部)

※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	136 日	「1」の計	78 日	「2」の計	58 日	平日の計	229 日	「3」の計	165 日	「4」の計	64 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

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 19 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	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	2	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	
休養	○			○							○							○	○						○	○					
備考	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																	青商祭準備	開祭式	県秋季大会

11 月	週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 7 日					「2」の計 6 日					平日合計 17 日					「3」の計 11 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	
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	3	1	2	2	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	4	
休養			○	○					○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	県秋季大会	県秋季大会	文化の日	代休	役員改選			昇段審査		部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	東北選抜大会	東北選抜大会	東北選抜大会	部活動禁止(二年) 勤労感謝の日				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 5 日					「2」の計 6 日					平日合計 20 日					「3」の計 15 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	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	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	2	2	2	
休養	○	○				○								○						○	○							○	○	○	○	
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査	修学旅行代休								地区大会					校内レク	研究発表			校内レク	終業式	全国選抜大会	全国選抜大会	全国選抜大会				年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校弓道部)

※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	136 日	「1」の計	78 日	「2」の計	58 日	平日の計	229 日	「3」の計	165 日	「4」の計	64 日	「2・4」の計	122 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 4 日					「2」の計 8 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	2	2	2	4	4	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2
休養	○	○	○	○	○					○							○	○						○	○						○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

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 10 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	3	1	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	3	3	1	1	3	1	4	4	3	3	3			
休養	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○	○						
備考								部活動禁止				建国記念の日																卒業式準備	卒業式予行		

3 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 16 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	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	3	1	3	4	4	1	1	2	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	1	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3
休養				○	○			○						○								○									○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校レスリング部)

※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	159 日	「1」の計	98 日	「2」の計	61 日	平日の計	201 日	「3」の計	148 日	「4」の計	53 日	「2・4」の計	114 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 9 日					「2」の計 4 日					平日合計 17 日					「3」の計 16 日					「4」の計 1 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	1	4	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	
休養						○	○					○							○							○					
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総 会	委員会編成								生徒総会						昭和の日		

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 17 日					「4」の計 1 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	2	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1
休養					○	○					○						○							○							
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)						

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 13 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	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	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	
休養		○					○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査						

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校レスリング部)

※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	159 日	「1」の計	98 日	「2」の計	61 日	平日の計	201 日	「3」の計	148 日	「4」の計	53 日	「2・4」の計	114 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 16 日					「1」の計 13 日					「2」の計 3 日			平日合計 15 日					「3」の計 14 日			「4」の計 1 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	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	金
実施	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	1	1	1	1	2	3	1	1	1	
休養						○						○								○						○					
備考			体育祭						体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験								海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 27 日					「1」の計 19 日					「2」の計 8 日			平日合計 4 日				「3」の計 3 日			「4」の計 1 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	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	月
実施	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	1	1	4
休養			○							○		○	○	○			○							○	○						○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 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 12 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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	1	4	1	3	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養							○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校レスリング部)

※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	159 日	「1」の計	98 日	「2」の計	61 日	平日の計	201 日	「3」の計	148 日	「4」の計	53 日	「2・4」の計	114 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 6 日					「2」の計 4 日				平日合計 21 日					「3」の計 16 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	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	2	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	4	4			
休養	○				○													○	○							○	○				○	○		
備考	創立記念日	中間考査																														青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 6 日					「2」の計 6 日				平日合計 13 日					「3」の計 1 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	0	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
実施	4	1	1	1	4	3	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2	4						2	4	4	4	4	2	2	4	
休養	○				○					○	○	○	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

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 15 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	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	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	2	2	2			
休養	○	○				○												○		○	○							○	○	○	○	○		
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内研究発表														年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校レスリング部)

※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	159 日	「1」の計	98 日	「2」の計	61 日	平日の計	201 日	「3」の計	148 日	「4」の計	53 日	「2・4」の計	114 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 5 日					「2」の計 7 日					平日合計 19 日					「3」の計 17 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	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	4	4	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2
休養	○	○	○	○	○						○						○							○							○
備考	年始休業	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査(三年)	学年末考査(三年)	学年末考査(三年)	学年末考査(三年)			

2 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 7 日					「2」の計 4 日				平日合計 17 日					「3」の計 9 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	3	3	3	1	1	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	1	2	3	3	3	1	1		
休養								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○							
備考								部活動禁止			建国記念の日																		卒業式準備	卒業式予行

3 月		週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 11 日					「2」の計 4 日				平日合計 16 日					「3」の計 15 日				「4」の計 1 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	1	3	1	1	1	2	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	1	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3
休養	○						○								○						○										○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業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	126 日	「1」の計	35 日	「2」の計	91 日	平日の計	239 日	「3」の計	155 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	175 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 4 日					「2」の計 6 日					平日合計 20 日					「3」の計 17 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
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	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	1	4	4	2	3
休養				○	○		○					○	○					○										○	○	○
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総 会	委員会編成								生徒総会						昭和の日	

5 月		週休日・祝日合計 14 日					「1」の計 10 日					「2」の計 4 日				平日合計 17 日					「3」の計 11 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	1	2	2	1	1	3	3	1	1	4	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	1	4	4	3	3	1	2
休養			○	○							○	○	○				○	○									○	○			○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式					部活動強化週間(6/5)					

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	4	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	4	3	
休養	○				○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○		
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止								期末考査	期末考査	期末考査	期末考査					

2026年度

年間指導計画表(青森商業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	126 日	「1」の計	35 日	「2」の計	91 日	平日の計	239 日	「3」の計	155 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	175 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	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	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	金
実施	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	
休養			○		○					○	○	○							○	○	○					○	○				
備考			体育祭							体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 7 日					「2」の計 4 日					平日合計 20 日					「3」の計 10 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	31
曜日	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	月
実施	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4
休養			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○							○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 3 日					「2」の計 8 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	29	30	
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	
実施	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養	○					○	○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026 年度

年間指導計画表(青森商業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	126 日	「1」の計	35 日	「2」の計	91 日	平日の計	239 日	「3」の計	155 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	175 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

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 16 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	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	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	1	3	4	4	3	3	1	2	3	3	3	4	4	2	
休養	○			○							○	○								○	○				○					○	○	○
備考	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																	青商祭準備	開祭式	青商祭	

11 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 1 日					「2」の計 9 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	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	4	2	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	
休養	○	○	○	○				○	○					○	○						○	○	○					○	○		
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 20 日					「3」の計 13 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	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	
休養					○	○						○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査													校内研究発表					校内レク	終業式	冬期休業						年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業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	126 日	「1」の計	35 日	「2」の計	91 日	平日の計	239 日	「3」の計	155 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	175 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 0 日					「2」の計 12 日					平日合計 19 日					「3」の計 13 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	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○							○	○						
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 0 日					「2」の計 10 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	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	
休養						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○				○	○
備考								部活動禁止				建国記念の日												天皇誕生日				卒業式準備	卒業式予行

3 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 0 日					「2」の計 10 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	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	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	2	2	4	4	4	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○																			○	○	○	○	○	○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式					学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校サッカー部)

※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	35 日	「2」の計	88 日	平日の計	242 日	「3」の計	164 日	「4」の計	78 日	「2・4」の計	166 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 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 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
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	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	4	1	3
休養				○	○	○	○					○	○						○	○								○	○	
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総 会	委員会編成								生徒総会						昭和の日	

5 月	週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 6 日					「2」の計 7 日					平日合計 18 日					「3」の計 15 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	2	2	2	2	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2
休養			○	○	○	○				○	○						○	○							○						○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)						

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 9 日					「4」の計 13 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	4	1	2	4	4	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	4	3
休養	○				○		○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止								期末考査	期末考査	期末考査	期末考査				

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校サッカー部)

※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	35 日	「2」の計	88 日	平日の計	242 日	「3」の計	164 日	「4」の計	78 日	「2・4」の計	166 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	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	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	金
実施	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	
休養			○		○					○	○	○							○	○	○					○	○				
備考			体育祭							体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 7 日					「2」の計 4 日					平日合計 20 日					「3」の計 10 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	31
曜日	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	月
実施	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4
休養			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○							○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 3 日					「2」の計 8 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	29	30
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
実施	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4
休養	○					○	○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校サッカー部)

※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	35 日	「2」の計	88 日	平日の計	242 日	「3」の計	164 日	「4」の計	78 日	「2・4」の計	166 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

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 16 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	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	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	1	3	4	4	3	3	1	2	3	3	3	4	4	2	
休養	○			○							○	○								○	○				○					○	○	○
備考	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																	青商祭準備	開祭式	青商祭	

11 月	週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 1 日					「2」の計 9 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	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	4	2	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	
休養	○	○	○	○				○	○					○	○						○	○	○					○	○		
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月	週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 1 日					「2」の計 7 日					平日合計 23 日					「3」の計 19 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	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	1	2	4	2	2	2		
休養						○							○					○		○	○	○						○	○	○	○		
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査	修学旅行代休												校内研究発表				校内レク			終業式	冬期休業						年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校サッカー部)

※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	35 日	「2」の計	88 日	平日の計	242 日	「3」の計	164 日	「4」の計	78 日	「2・4」の計	166 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 1 日 「2」の計 11 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	2	2	2	4	4	4	3	3	1	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	
休養	○	○	○	○	○	○				○	○	○				○	○						○	○							○	○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)				

2 月		週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 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	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	
休養						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○					○	○
備考								部活動禁止				建国記念の日																卒業式準備	卒業式予行

3 月		週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 0 日 「2」の計 10 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	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	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	2	2	4	4	4	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○												○	○	○	○				○	○	○	○	○	○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日														合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子バレーボール部)

※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	135 日	「1」の計	69 日	「2」の計	66 日	平日の計	223 日	「3」の計	169 日	「4」の計	54 日	「2・4」の計	120 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 10 日							「2」の計 4 日							平日合計 16 日							「3」の計 15 日							「4」の計 1 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	1	4	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3												
休養					○		○						○						○							○																
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総会	委員会編成									生徒総会						昭和の日												

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 16 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	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	2	2	1	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1											
休養				○	○					○			○				○								○																	
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)																	

6 月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 4 日							「2」の計 4 日							平日合計 22 日							「3」の計 13 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	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	3	4	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3												
休養									○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○														
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査																	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子バレーボール部)

※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	135 日	「1」の計	69 日	「2」の計	66 日	平日の計	223 日	「3」の計	169 日	「4」の計	54 日	「2・4」の計	120 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 21 日					「4」の計 1 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	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	金
実施	3	3	4	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
休養			○		○						○	○								○							○				
備考			体育祭							体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 13 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	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	月
実施	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	2	4	4	4	2	1	3	4	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1	2	3
休養		○							○	○	○	○	○	○	○			○						○	○					○	
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研								始業式				

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	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	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	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養	○	○					○						○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		敬老の日 部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子バレーボール部)

※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	135 日	「1」の計	69 日	「2」の計	66 日	平日の計	223 日	「3」の計	169 日	「4」の計	54 日	「2・4」の計	120 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 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	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	2	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	1	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	2
休養	○			○			○								○			○							○				○	○	○
備考	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																	青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 14 日					「1」の計 7 日					「2」の計 7 日					平日合計 16 日					「3」の計 11 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	
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	1	1	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	4	
休養				○					○					○	○									○	○	○	○	○	○	○	○
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

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 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	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	2	2	2	
休養	○	○	○			○							○								○							○	○	○	○	○
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内レク	研究発表			校内レク	終業式	冬期休業						年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校女子バレーボール部)

※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	135 日	「1」の計	69 日	「2」の計	66 日	平日の計	223 日	「3」の計	169 日	「4」の計	54 日	「2・4」の計	120 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日						「1」の計 6 日					「2」の計 6 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	2	2	2	4	4	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2				
休養	○	○	○	○	○					○	○							○							○						○				
備考	年始休業	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査(三年)	学年末考査(三年)	学年末考査(三年)	学年末考査(三年)							

2 月		週休日・祝日合計 6 日						「1」の計 2 日				「2」の計 4 日				平日合計 15 日											「3」の計 6 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	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	1	3	3	3	4	4						
休養								○	○	○	○	○	○	○	○	○					○						○	○						
備考								部活動禁止				建国記念の日												天皇誕生日				卒業式準備	卒業式予行					

3 月		週休日・祝日合計 15 日						「1」の計 7 日					「2」の計 8 日				平日合計 16 日											「3」の計 16 日				「4」の計 0 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	3	1	3	2	2	1	1	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3				
休養				○	○			○						○	○							○	○												
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式					学年末休業			

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校テニス部)

※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	137 日	「1」の計	93 日	「2」の計	44 日	平日の計	227 日	「3」の計	144 日	「4」の計	83 日	「2・4」の計	127 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 16 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	
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	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	1	3	
休養	○							○					○							○											
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総 会	委員会編成								生徒総会							昭和の日	

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 15 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	1	2	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
休養						○						○							○							○					
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式					部活動強化週間(6/5)					

6 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 6 日					「2」の計 2 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	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	3	
休養	○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止								期末考査	期末考査	期末考査	期末考査					

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校テニス部)

※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	137 日	「1」の計	93 日	「2」の計	44 日	平日の計	227 日	「3」の計	144 日	「4」の計	83 日	「2・4」の計	127 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 18 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	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	金
実施	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	
休養						○							○							○		○					○				
備考			体育祭							体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 8 日					「2」の計 7 日					平日合計 16 日					「3」の計 13 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	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	月
実施	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4
休養			○							○	○	○	○	○	○	○								○							○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 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 12 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	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	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養							○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校テニス部)

※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	137 日	「1」の計	93 日	「2」の計	44 日	平日の計	227 日	「3」の計	144 日	「4」の計	83 日	「2・4」の計	127 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

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 16 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	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	2	3	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	3	4		
休養	○				○								○																		○		
備考	創立記念日	中間考査											スポーツの日																		青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 10 日					「2」の計 2 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	29	30	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	0	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
実施	4	1	1	1	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	
休養	○									○							○						○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月	週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 5 日					「2」の計 7 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	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	4	4	3	3	1	1	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	2	2	2			
休養	○	○						○		○			○				○				○		○					○	○	○	○		
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査													校内研究発表					校内レク	終業式	冬期休業							年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校テニス部)

※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	137 日	「1」の計	93 日	「2」の計	44 日	平日の計	227 日	「3」の計	144 日	「4」の計	83 日	「2・4」の計	127 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 5 日					「2」の計 10 日					平日合計 16 日					「3」の計 9 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	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	2	2	3	4	1	2	1	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2
休養	○	○	○	○	○	○		○		○		○		○			○		○		○			○		○					○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

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 6 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			
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	4	3	4	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	1	4	1	2	3	1	3	4	3	1	2			
休養		○		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○		○				○					○	
備考								部活動禁止				建国記念の日												天皇誕生日						卒業式準備	卒業式予行

3 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 10 日					「2」の計 3 日			平日合計 17 日					「3」の計 8 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	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	1	4	3	4	3	1	2	1	4	3	4	3	1	2	1	3	4	3	3	1	1	1	1	1				
休養	○		○	○	○		○		○		○				○						○			○											
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 入学者 採点日			代休												合格者説明会				春分の日								修了式 離任式			学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校吹奏楽部)

※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	126 日	「1」の計	28 日	「2」の計	98 日	平日の計	239 日	「3」の計	189 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	148 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 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 20 日					「4」の計 1 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	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3
休養					○	○						○						○								○				○
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総 会	委員会編成								生徒総会						昭和の日	

5 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 18 日					「4」の計 0 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	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2
休養		○	○	○	○	○				○							○							○						○	○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)						

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 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
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	2	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3
休養						○	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査					

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校吹奏楽部)

※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	126 日	「1」の計	28 日	「2」の計	98 日	平日の計	239 日	「3」の計	189 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	148 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 21 日					「4」の計 1 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	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	金
実施	3	3	4	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
休養			○	○								○							○	○						○					
備考			体育祭						体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学									

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 20 日					「3」の計 13 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	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	月
実施	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3
休養	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○							○	○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 3 日					「2」の計 8 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	29	30	
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	
実施	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養	○	○	○			○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校吹奏楽部)

※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	126 日	「1」の計	28 日	「2」の計	98 日	平日の計	239 日	「3」の計	189 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	148 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 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 21 日					「4」の計 1 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	4	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	
休養	○		○	○							○	○						○							○						
備考	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																	青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 1 日					「2」の計 10 日					平日合計 19 日					「3」の計 13 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
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	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4
休養		○	○	○				○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行

12 月	週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 2 日					「2」の計 9 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	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2		
休養	○	○	○			○							○							○	○						○	○	○	○	○		
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内研究発表				校内レク			終業式	冬期休業					年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校吹奏楽部)

※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	126 日	「1」の計	28 日	「2」の計	98 日	平日の計	239 日	「3」の計	189 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	148 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 4 日					「2」の計 8 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	2	2	2	4	4	4	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2
休養	○	○	○	○	○	○				○	○						○							○							○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 1 日					「2」の計 9 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	3	3	3	2	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2			
休養						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○						○	○		
備考								部活動禁止				建国記念の日												天皇誕生日				卒業式準備	卒業式予行		

3 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 1 日					「2」の計 11 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	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	2	2	4	4	4	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	
休養	○	○	○	○	○	○	○														○	○	○					○	○		
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部茶道部門)

※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	1 日	「1」の計	0 日	「2」の計	1 日	平日の計	230 日	「3」の計	24 日	「4」の計	206 日	「2・4」の計	207 日
-------------	-----	-------	-----	-------	-----	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 1 日					「1」の計 0 日					「2」の計 1 日					平日合計 16 日					「3」の計 1 日					「4」の計 15 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							2	4	4	4			4	4	4	4	4			4	4	3	4	4			4	4		4
休養							○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○		○	○			○	○		○
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総会	委員会編成								生徒総会						昭和の日	

5 月	週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 17 日					「3」の計 2 日					「4」の計 15 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	4			4	4	4	4	4			4	4	3	4	4			4	4	3	4	4		
休養							○	○			○	○	○	○	○			○	○		○	○			○	○		○	○		○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)						

6 月	週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 22 日					「3」の計 2 日					「4」の計 20 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	4	3	4	4			4	4	3	4	4			4	4	4	4	4			4	4	4	4	4			4	4	
休養	○	○		○	○			○	○		○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止								期末考査	期末考査	期末考査	期末考査					

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部茶道部門)

※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	1 日	「1」の計	0 日	「2」の計	1 日	平日の計	230 日	「3」の計	24 日	「4」の計	206 日	「2・4」の計	207 日
-------------	-----	-------	-----	-------	-----	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 22 日					「3」の計 3 日			「4」の計 19 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	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	金
実施	3	4	4			4	4	3	4	4			4	4	3	4	4				4	4	4	4			4	4	4	4	
休養		○	○			○	○			○	○			○	○						○	○	○	○			○	○	○	○	
備考			体育祭							体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 20 日					「3」の計 0 日			「4」の計 20 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	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	月
実施			4	4	4	4	4			4		4	4	4			4	4	4	4	4			4	4	4	4	4			4
休養			○	○	○	○	○			○		○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日							高教研	高教研					始業式				

9 月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 21 日					「3」の計 3 日			「4」の計 18 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	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		4	4	3	4	4	4		4		3	4	4	4					4	4			4	4	4
休養	○		○	○	○		○	○		○	○	○		○			○	○	○					○	○			○	○	○
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																			敬老の日 部活動禁止	敬老の日	敬老の日				中間考査	中間考査	中間考査

2026 年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部茶道部門)

※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	1 日	「1」の計	0 日	「2」の計	1 日	平日の計	230 日	「3」の計	24 日	「4」の計	206 日	「2・4」の計	207 日
-------------	-----	-------	-----	-------	-----	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 21 日					「3」の計 5 日					「4」の計 16 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		4			4	4	3	4	4				4	3	4	4			4	4	3	4	4			4	4	3	4	4	3	
休養		○			○	○			○	○			○		○	○			○	○		○	○			○	○		○	○		
備考	創立記念日	中間考査										スポーツの日																		青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 16 日					「3」の計 1 日					「4」の計 15 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	3				4	4				4	4	4	4				4	4	4	4				4	4	4	4			4	
休養					○	○				○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○			○	
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月	週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 20 日					「3」の計 2 日					「4」の計 18 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	4	4	4	4			4	4	3	4	4			4	4	3	4	4			4	4	4	4	4			4				
休養	○	○	○	○			○	○		○	○			○	○		○	○			○	○	○	○	○			○				
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内研究発表												年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部茶道部門)

※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	1 日	「1」の計	0 日	「2」の計	1 日	平日の計	230 日	「3」の計	24 日	「4」の計	206 日	「2・4」の計	207 日
-------------	-----	-------	-----	-------	-----	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 0 日 「1」の計 0 日 「2」の計 0 日										平日合計 19 日 「3」の計 1 日 「4」の計 18 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	4	4	4	4				4	4	4	4			4	4	3	4	4			4	4	4	4	4			
休養				○	○	○	○	○				○	○	○	○			○	○			○	○			○	○	○	○	○		
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)				

2 月		週休日・祝日合計 0 日 「1」の計 0 日 「2」の計 0 日										平日合計 20 日 「3」の計 2 日 「4」の計 18 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	4	3	4	4			4	4	4		4			4	4	4	4	4			4		3	4	4	4	4
休養	○	○		○	○			○	○	○		○			○	○	○	○				○			○	○	○	○
備考								部活動禁止				建国記念の日				学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日				卒業式準備	卒業式予行

3 月		週休日・祝日合計 0 日 「1」の計 0 日 「2」の計 0 日										平日合計 16 日 「3」の計 2 日 「4」の計 14 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		4						4	3	4	4				4	3	4					4	4	4	4			4	4	4	
休養	○		○						○		○	○				○		○					○	○	○	○			○	○	○	
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				修了式 離任式			学年末休業		

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部華道部門)

※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	132 日	「1」の計	0 日	「2」の計	132 日	平日の計	233 日	「3」の計	39 日	「4」の計	194 日	「2・4」の計	326 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 0 日					「2」の計 9 日					平日合計 22 日					「3」の計 4 日		「4」の計 18 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	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	金
実施	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4
休養	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○							○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○
備考			体育祭						体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験								海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 20 日					「3」の計 3 日		「4」の計 17 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	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	月
実施	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4
休養	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 0 日					「2」の計 12 日					平日合計 18 日					「3」の計 2 日		「4」の計 16 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	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	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部華道部門)

※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	132 日	「1」の計	0 日	「2」の計	132 日	平日の計	233 日	「3」の計	39 日	「4」の計	194 日	「2・4」の計	326 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 0 日					「2」の計 10 日					平日合計 21 日					「3」の計 7 日			「4」の計 14 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	2	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	3			
休養	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○								
備考	創立記念日	中間考査																														青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 14 日														「1」の計 0 日					「2」の計 14 日					平日合計 16 日				「3」の計 4 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	3	2	2	2	4	4	2	2	2	3	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4					
休養		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○				
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査				

12 月	週休日・祝日合計 11 日											「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 20 日				「3」の計 3 日			「4」の計 17 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	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	2	2	2			
休養	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○			
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査																												年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校茶華道部華道部門)

※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	132 日	「1」の計	0 日	「2」の計	132 日	平日の計	233 日	「3」の計	39 日	「4」の計	194 日	「2・4」の計	326 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 0 日 「2」の計 12 日										平日合計 19 日 「3」の計 4 日 「4」の計 15 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	4	3	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2
休養	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 0 日 「2」の計 8 日										平日合計 20 日 「3」の計 1 日 「4」の計 19 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	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	
休養	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考								部活動禁止				建国記念の日																卒業式準備	卒業式予行

3 月		週休日・祝日合計 15 日 「1」の計 0 日 「2」の計 15 日										平日合計 16 日 「3」の計 3 日 「4」の計 13 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	2	4	2	2	2	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4	3	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日														合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校簿記会計部)

※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	133 日	「1」の計	45 日	「2」の計	88 日	平日の計	232 日	「3」の計	182 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	138 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 4 日					「2」の計 6 日					平日合計 20 日					「3」の計 20 日					「4」の計 0 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	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	
休養				○	○		○					○							○							○					
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総 会	委員会編成								生徒総会						昭和の日		

5 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 6 日					「2」の計 7 日					平日合計 18 日					「3」の計 17 日					「4」の計 1 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	2	2	2	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	2	
休養				○	○	○				○			○				○							○							○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)						

6 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 4 日					「2」の計 4 日					平日合計 22 日					「3」の計 19 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	
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	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	
休養							○							○							○	○	○	○					○		
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査						

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校簿記会計部)

※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	133 日	「1」の計	45 日	「2」の計	88 日	平日の計	232 日	「3」の計	182 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	138 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 19 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	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	金
実施	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	
休養			○		○					○	○	○							○	○			○			○					
備考			体育祭							体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験						海の日	終業式	夏期休業	体験入学									

8 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 11 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	29	30	31
曜日	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	月
実施	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	2	3
休養		○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○					○	
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研								始業式				

9 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 4 日					「2」の計 8 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	
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	
実施	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	
休養						○							○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校簿記会計部)

※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	133 日	「1」の計	45 日	「2」の計	88 日	平日の計	232 日	「3」の計	182 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	138 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 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 20 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	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	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	
休養	○			○								○						○							○					○	
備考	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																	青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月		週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 4 日					「2」の計 11 日				平日合計 15 日					「3」の計 2 日		「4」の計 13 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	1	2	1	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	
休養	○		○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

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 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	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	2	2	2	
休養	○	○	○			○							○							○								○	○	○	○	
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査														校内レク	研究発表			校内レク	終業式	冬期休業						年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校簿記会計部)

※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	133 日	「1」の計	45 日	「2」の計	88 日	平日の計	232 日	「3」の計	182 日	「4」の計	50 日	「2・4」の計	138 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 4 日					「2」の計 8 日					平日合計 19 日					「3」の計 19 日					「4」の計 0 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	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2
休養	○	○	○							○	○						○							○							○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 2 日					「2」の計 6 日					平日合計 20 日					「3」の計 12 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	3	3	3	1	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	4			
休養							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○		○					○		
備考								部活動禁止				建国記念の日												天皇誕生日					卒業式準備	卒業式予行	

3 月		週休日・祝日合計 15 日					「1」の計 2 日					「2」の計 13 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	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	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3
休養	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○					○	○	○	○								○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部ワープロ班)

※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	121 日	「1」の計	7 日	「2」の計	114 日	平日の計	244 日	「3」の計	169 日	「4」の計	75 日	「2・4」の計	189 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 0 日					「2」の計 9 日					平日合計 21 日					「3」の計 16 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	
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	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3		
休養	○	○	○	○	○	○	○				○	○						○	○						○	○			○		
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総 会	委員会編成								生徒総会						昭和の日		

5 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 1 日					「2」の計 12 日					平日合計 18 日					「3」の計 17 日					「4」の計 1 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	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2
休養		○	○	○	○	○			○	○			○			○	○						○	○							○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式										

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 18 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	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	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	3	2	2	3	3	
休養							○							○							○	○	○	○	○			○	○		
備考						高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止					県大会	ワープロ	期末考査	期末考査	期末考査	期末考査					

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部ワープロ班)

※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	121 日	「1」の計	7 日	「2」の計	114 日	平日の計	244 日	「3」の計	169 日	「4」の計	75 日	「2・4」の計	189 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 0 日					「2」の計 9 日					平日合計 22 日					「3」の計 21 日					「4」の計 1 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	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	金
実施	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
休養			○	○	○						○	○						○	○	○					○	○					
備考			体育祭							体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 20 日					「3」の計 4 日				「4」の計 16 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	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	月	
実施	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○		
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日							高教研	高教研					始業式					

9 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 2 日					「2」の計 9 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		
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		
実施	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4		
休養					○								○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ									新人県大会	ワープロ																			

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部ワープロ班)

※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	121 日	「1」の計	7 日	「2」の計	114 日	平日の計	244 日	「3」の計	169 日	「4」の計	75 日	「2・4」の計	189 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 日									平日合計 22 日 「3」の計 19 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	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	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	
休養	○	○	○	○						○	○	○					○	○						○	○					○	
備考	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																	青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 1 日 「2」の計 11 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	
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	4	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	
休養	○	○	○	○				○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)	期末考査(二年)			部活動禁止(二年)				修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月	週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 0 日 「2」の計 8 日								平日合計 23 日 「3」の計 10 日 「4」の計 13 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	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4		
休養	○	○	○		○	○						○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査													校内研究発表				校内レク			終業式	冬期休業					年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部ワープロ班)

※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	121 日	「1」の計	7 日	「2」の計	114 日	平日の計	244 日	「3」の計	169 日	「4」の計	75 日	「2・4」の計	189 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 0 日					「2」の計 12 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	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	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○							○	○						○	○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)				

2 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 0 日					「2」の計 8 日					平日合計 20 日					「3」の計 12 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	3	3	3	2	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3			
休養						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○								
備考								部活動禁止			建国記念の日					学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日				卒業式準備	卒業式予行			

3 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 20 日					「3」の計 12 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	2	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	4	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○												○	○	○	○					○	○	○	○	
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式			学年末休業		

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部情報処理班)

※原則週1日以上(平均して週2日)以上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	121 日	「1」の計	4 日	「2」の計	117 日	平日の計	244 日	「3」の計	160 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	201 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 0 日					「2」の計 9 日					平日合計 21 日					「3」の計 16 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	
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	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	
休養	○	○	○	○	○	○	○				○	○						○	○						○	○			○		
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A 総 会	委員会編成								生徒総会						昭和の日		

5 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 1 日					「2」の計 12 日					平日合計 18 日					「3」の計 17 日					「4」の計 1 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	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2
休養		○	○	○	○	○			○	○			○			○	○						○	○							○
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式										

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 18 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	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	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	3	2	2	3	3	
休養							○							○							○	○	○	○	○			○	○		
備考						高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会					部活動禁止							期末考査	期末考査	期末考査	期末考査						

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部情報処理班)

※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	121 日	「1」の計	4 日	「2」の計	117 日	平日の計	244 日	「3」の計	160 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	201 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 0 日					「2」の計 9 日					平日合計 22 日					「3」の計 13 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	29	30	31
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	金
実施	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	
休養			○	○	○						○	○						○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考			体育祭						体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験								海の日	終業式	夏期休業	体験入学								

8 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 20 日					「3」の計 4 日				「4」の計 16 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	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	月	
実施	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○		
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式						

9 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 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
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
実施	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4
休養					○	○						○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		部活動禁止	敬老の日	敬老の日					中間考査	中間考査	中間考査

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部情報処理班)

※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	121 日	「1」の計	4 日	「2」の計	117 日	平日の計	244 日	「3」の計	160 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	201 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

10 月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 0 日 「2」の計 9 日									平日合計 22 日 「3」の計 19 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	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	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4		
休養	○	○	○	○						○	○	○					○	○						○	○						○	
備考	創立記念日	中間考査		高総文								スポーツの日																		青商祭準備	開祭式	青商祭

11 月	週休日・祝日合計 12 日 「1」の計 0 日 「2」の計 12 日												平日合計 18 日 「3」の計 11 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	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	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	
休養	○	○	○	○			○	○						○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考	青商祭	代休	文化の日	代休	役員改選					部活動禁止(二年)							(期末考査(二年))	(期末考査(二年))	(期末考査(二年))	(期末考査(二年))			部活動禁止(二年)					修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	期末考査

12 月	週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 0 日 「2」の計 8 日								平日合計 23 日 「3」の計 10 日 「4」の計 13 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	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4			
休養	○	○	○		○	○						○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考	修学旅行	期末考査	修学旅行代休	期末考査													校内研究発表					校内レク			終業式	冬期休業						年末休業	年末休業	年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校商業研究部情報処理班)

※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	121 日	「1」の計	4 日	「2」の計	117 日	平日の計	244 日	「3」の計	160 日	「4」の計	84 日	「2・4」の計	201 日
-------------	-------	-------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 0 日					「2」の計 12 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	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	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○							○	○						○	○
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)				

2 月		週休日・祝日合計 8 日					「1」の計 0 日					「2」の計 8 日					平日合計 20 日					「3」の計 12 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	3	3	3	2	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3			
休養						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○							
備考								部活動禁止			建国記念の日					学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日				卒業式準備	卒業式予行			

3 月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 0 日					「2」の計 11 日					平日合計 20 日					「3」の計 12 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	2	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○											○	○	○	○					○	○	○	○	○
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休											合格者説明会				春分の日				離任式				学年末休業

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校JRC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	0 日	「1」の計	0 日	「2」の計	0 日	平日の計	356 日	「3」の計	35 日	「4」の計	321 日	「2・4」の計	321 日
-------------	-----	-------	-----	-------	-----	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 0 日							「1」の計 0 日							「2」の計 0 日							平日合計 30 日							「3」の計 3 日			「4」の計 27 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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4				
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○				
備考	学年始休業日						入学式等	始業式等					部編成	P T A総会	委員会編成								生徒総会						昭和の日					

5 月	週休日・祝日合計 0 日							「1」の計 0 日							「2」の計 0 日							平日合計 31 日							「3」の計 3 日			「4」の計 28 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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4			
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○			
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日							遠足								壮行式				部活動強化週間(6/5)									

6 月	週休日・祝日合計 0 日							「1」の計 0 日							「2」の計 0 日							平日合計 30 日							「3」の計 2 日		「4」の計 28 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	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
休養	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
備考					高校総体開会式	高校総体	高校総体	高校総体	報告会						部活動禁止								期末考査	期末考査	期末考査	期末考査							

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校JRC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	0 日	「1」の計	0 日	「2」の計	0 日	平日の計	356 日	「3」の計	35 日	「4」の計	321 日	「2・4」の計	321 日
-------------	-----	-------	-----	-------	-----	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

7 月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 31 日					「3」の計 3 日			「4」の計 28 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	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	金
実施	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
休養		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
備考			体育祭						体育祭予備日		教員採用試験	教員採用試験							海の日	終業式	夏期休業	体験入学									

8 月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 31 日					「3」の計 1 日	「4」の計 30 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	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	月
実施	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
備考										閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日				高教研	高教研							始業式					

9 月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 30 日					「3」の計 3 日			「4」の計 27 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	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	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
休養	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
備考	インターンシップ	インターンシップ	インターンシップ																		敬老の日 部活動禁止	敬老の日	敬老の日				中間考査	中間考査	中間考査	

2026年度

年間指導計画表(青森商業高等学校JRC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	0 日	「1」の計	0 日	「2」の計	0 日	平日の計	356 日	「3」の計	35 日	「4」の計	321 日	「2・4」の計	321 日
-------------	-----	-------	-----	-------	-----	------	-------	-------	------	-------	-------	---------	-------

1 月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 31 日					「3」の計 3 日			「4」の計 28 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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○		○	○	○	
備考	年始休業 元旦	年始休業	年始休業								成人の日	始業式													学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)	学年末考査 (三年)			

2 月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 28 日					「3」の計 2 日		「4」の計 26 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	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
休養	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
備考								部活動禁止				建国記念の日				学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)	学年末考査 (一・二年)					天皇誕生日				卒業式準備	卒業式予行

3 月		週休日・祝日合計 0 日					「1」の計 0 日					「2」の計 0 日					平日合計 31 日					「3」の計 3 日			「4」の計 28 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	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	
備考	卒業式	代休	入試準備	選抜検査	入学者 採点日			代休										合格者説明会					春分の日				離任式			学年末休業	