

2025年度

年間指導計画表(ローイング 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 128 日	「1」の計 51 日	「2」の計 77 日	平日の計 237 日	「3」の計 158 日	「4」の計 79 日	「2・4」の計 156 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 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	火	水	木	金	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					
実施状況	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	1	4					
休養日		○				○			○				○			○			○	○			○				○			○					
備考							新任式・入学式	始業式・対面式											学生会見	PTA総会										昭和の日					

5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	木	金	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
実施状況	3	1	1	2	1	2	3	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1
休養日				○		○								○				○			○				○			○			
備考		開校記念日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			公式練習	春季大会	春季大会																			公式練習	高校総体

6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 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
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
実施状況	1	2	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	1	3	4	4	3	3	1	2	3
休養日		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○	○				○	
備考	高校総体	高校総体代休日				考查週間							1学期末 考查			1学期末 考查	1学期末 考查	1学期末 考查	東北大会	東北大会	東北大会	東北大会								

2025年度

年間指導計画表(ローイング 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 128 日	「1」の計 51 日	「2」の計 77 日	平日の計 237 日	「3」の計 158 日	「4」の計 79 日	「2・4」の計 156 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 15 日 「4」の計 7 日															
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	火	水	木	金	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
実施状況	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	4	4	1	2	3	3	4	3
休養日	○	○				○			○				○			○				○	○			○	○		○			○	
備考	体育祭準備	体育祭																			海の日			体験入学準備	体験入学						公式練習

8月			週休日・祝日合計 14 日														「1」の計 5 日					「2」の計 9 日					平日合計 17 日					「3」の計 14 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										
実施状況	3	1	1	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2										
休養日						○			○	○	○	○	○	○			○			○				○			○				○										
備考	開会式	公式練習	インターハイ	インターハイ	インターハイ						山の日・閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日											始業式																

9 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 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
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
実施状況	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3
休養日			○							○				○	○				○	○	○	○	○	○	○			○		
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	公式練習	新人戦	新人戦								敬老の日				考查週間				秋分の日	2学期中間考査	2学期中間考査	2学期中間考査				

2025年度

年間指導計画表(ローイング 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 128 日	「1」の計 51 日	「2」の計 77 日	平日の計 237 日	「3」の計 158 日	「4」の計 79 日	「2・4」の計 156 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

10 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 15 日					「4」の計 7 日							
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
曜日	水	木	金	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			
実施状況	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3			
休養日	○				○			○				○	○							○				○	○	○	○	○	○					
備考													スポーツの日			芸術鑑賞	東北選抜	東北選抜	東北選抜	東北選抜					むつ工祭準備	むつ工祭	むつ工祭	むつ工祭	むつ工祭後片付け	10／25代休	10／26代休			

11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	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		
実施状況	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2		
休養日		○	○						○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○						○		
備考			文化の日								考查週間							2学期末 考查	2学期末 考查	2学期末 考查	2学期末 考查		勤労感謝の日	振替休日								

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	月	火	水	木	金	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												
実施状況	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	2	2	2	2												
休養日			○				○			○				○			○				○	○	○					○	○	○	○												
備考																						球技大会 終業式							閉庁日	閉庁日	閉庁日												

2025年度

年間指導計画表(ローイング部)

※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	128 日	「1」の計	51 日	「2」の計	77 日	平日の計	237 日	「3」の計	158 日	「4」の計	79 日	「2・4」の計	156 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1	月		週休日・祝日合計 12					「1」の計 4					「2」の計 8					平日合計 19					3」の計 16					日 4」の計 3									
日	1	2	3	4	5	6	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						
実施状況	2	2	2	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1						
休養日	○	○	○	○			○				○	○						○			○				○			○									
備考	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日								成人の日	始業式							修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行				3学年末考査	3学年末考査	3学年末考査							

2月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 2 日 「2」の計 7 日															平日合計 19 日 3)の計 7 日 4)の計 12 日											
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
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
実施状況	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	3	1	2	3	3	4	3	4	1	2	2	3	3	3	4	4
休養日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○			○		○		○	○				○	○
備考		考査1週間前			生徒実践発表				1・2学年末考査	1・2学年末考査	建国記念の日	1・2学年末考査	1・2学年末考査							生徒実践発表会			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 4 日 「2」の計 7 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	日	月	火	水	木	金	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
実施状況	4	2	2	4	4	4	1	2	3	4	4	3	3	1	2	4	4	3	3	1	2	2	3	3	4	4	3	1	2	3	3
休養日	○	○	○	○	○	○		○		○	○				○	○	○				○	○			○	○			○		
備考	卒業式	2 / 28 代休日	3 / 1 代休日	入学者選抜準備	入学者選抜	採点日				追検査準備	追検査		合格発表			再募集検査準備	再募集検査	再募集合格発表		春分の日				合格者説明会準備	合格者説明会	終了式・離任式					

