

2025 年度

年間指導計画表(柔道 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 115 日 「1」の計 48 日 「2」の計 67 日 平日の計 250 日 「3」の計 173 日 「4」の計 77 日 「2・4」の計 144 日

4	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 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	
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	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	4	
休養日						○							○																	○	
備考							新任式・入学式	始業式・対面式											授業参観	P地区予選	桜花柔道大会					県春季大会	県春季大会	県春季大会			昭和の日

5 月			週休日・祝日合計 12 日														「1」の計 7 日							「2」の計 5 日					平日合計 19 日							「3」の計 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	木	金	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	1	2	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1																						
休養日					○	○					○							○							○																											
備考		開校記念日	審判講習会	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日・春季県大会																						高校総体（移動日）	高校総体																						

6 月			週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 3 日 「2」の計 7 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	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	1	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3
休養日			○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○							○	
備考	高校総体	4代高校総体 休日				考查1週間前							1学期期末 考查			1学期期末 考查	1学期期末 考查	1学期期末 考查		遠足・東北大会	東北大会	東北大会								

2025 年度

年間指導計画表(柔道 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	115 日	「1」の計	48 日	「2」の計	67 日	平日の計	250 日	「3」の計	173 日	「4」の計	77 日	「2・4」の計	144 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

7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 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								
実施状況	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3								
休養日	○	○				○								○						○	○				○		○												
備考	体育祭準備	体育祭									夏季柔道大会	夏季柔道大会	夏季柔道大会								海の日				終業式・体験入学準備	体験入学													

8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 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	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	2	4	4	3	3	3	1	2	2	2	4	4	3	1	2	3	3	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2											
休養日			○	○	○					○	○	○	○	○			○			○	○	○		○							○											
備考											山の日・閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日							ロボット競技大会	ロボット競技大会			始業式																	

9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 9 日					「4」の計 12 日					
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
曜日	月	火	水	木	金	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	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	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											敬老の日		考查1週間前						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											

年度

年間指導計画表(柔道 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 115 日	「1」の計 48 日	「2」の計 67 日	平日の計 250 日	「3」の計 173 日	「4」の計 77 日	「2・4」の計 144 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

10	月	週休日・祝日合計 5 日					「1」の計 1 日					「2」の計 4 日					平日合計 26 日					「3」の計 21 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			
実施状況	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3			
休養日					○							○	○		○				○					○	○	○	○							
備考													スポーツの日		芸術鑑賞									むつ工祭準備	むつ工祭	むつ工祭	むつ工祭	10 / 25 代休	10 / 26 代休					

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 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	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	3	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	1	2	3	3	3	3	1	2										
休養日		○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○						○										
備考			文化の日				新人戦（移動日）	新人戦	新人戦		考查1週間前							2学期期末 考查	2学期期末 考查	2学期期末 考查	2学期期末 考查		勤労感謝の日	振替休日																

12月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 3 日 「2」の計 7 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	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	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	3	3	3	4	2	2	2	2		
休養日							○							○							○	○	○				○	○	○	○	○		
備考																						球技大会	球技大会・終業式				閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日		

2025年度

年間指導計画表(柔道部)

※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 115 日	「1」の計 48 日	「2」の計 67 日	平日の計 250 日	「3」の計 173 日	「4」の計 77 日	「2・4」の計 144 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1	月		週休日・祝日合計 12 日															「1」の計 3 日			「2」の計 9 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	木	金	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	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	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		21学/24代休日		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 8 日 「1」の計 2 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
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	4	1	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	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										天皇誕生日				卒業式準備	卒業式予行表彰式

3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 14 日 4)の計 8 日													
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	日	月	火	水	木	金	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	1	2	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	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					

