

2026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 126 日	「1」の計 64 日	「2」の計 62 日	平日の計 239 日	「3」の計 159 日	「4」の計 80 日	「2・4」の計 142 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 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							
実施状況	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	3	2	3							
休養日	○				○			○				○			○				○			○				○			○								
備考							新任式・入学式	始業式・対面式							前期生徒総会		授業参観 PTA総会						交通安全教室							昭和の日	(水)の授業						

5月	週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 9 日							「2」の計 5 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	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2														
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			春季大会集約日	春季大会集約日				防災訓練①						高校総体壮行式											インターンシップ 企業PR会														

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 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												
実施状況	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	1	3	3	4	3	4	1	2	3	3												
休養日			○						○	○	○	○	○	○	○	○								○		○		○														
備考					清掃奉仕活動	高校総体 (移動日)	高校総体 (移動日)		考查 1週間前							1学期期末 考查	1学期期末 考查 東北大会	1学期期末 考查 東北大会	1学期期末 考查 東北大会	東北大会	東北大会						遠足															

2026 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	126 日	「1」の計	64 日	「2」の計	62 日	平日の計	239 日	「3」の計	159 日	「4」の計	80 日	「2・4」の計	142 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 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	水	木	金	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	3	3	4	3	3	1	1	2	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	
休養日	○				○			○				○			○						○	○	○	○		○			○			
備考	体育祭準備	体育祭												成績会議						海の日	体育祭準備	体育祭	終業式	体験入学								

8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 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	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	
実施状況	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	
休養日		○			○										○	○			○				○			○						
備考								公式練習	公式練習・開会式	インターハイ	山の日・開庁日 インターハイ	インターハイ 開庁日	インターハイ 開庁日	インターハイ 開庁日	閉庁日	閉庁日		高教研	高教研					始業式					新人戦	新人戦	新人戦	

9 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 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
実施状況	3	4	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	3	3	4
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						2学期中間考査 国スポ	2学期中間考査 国スポ	2学期中間考査 国スポ	国スポ	国スポ								敬老の日	国民の休日	秋分の日	東北選抜	東北選抜	東北選抜	東北選抜			

2026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 126 日	「1」の計 64 日	「2」の計 62 日	平日の計 239 日	「3」の計 159 日	「4」の計 80 日	「2・4」の計 142 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 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	木	金	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	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	1												
休養日				○			○					○	○	○				○			○		○	○	○	○																	
備考								防災訓練②				スポーツの日	芸術鑑賞										むつ工祭準備	むつ工祭	むつ工祭	後片付け	むつ工祭	10／24代休	10／25代休	(水の授業)													

11 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 8 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
実施状況	2	3	1	4	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	2	3	4	3	3	1	2	3
休養日	○			○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		○				○	
備考			文化の日		(火)の授業								全国選抜	全国選抜	全国選抜		2学期期末考査	2学期期末考査	2学期期末考査	県内企業PRイベント	2学期期末考査			勤労感謝の日						

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	火	水	木	金	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	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	3	2	2	2
休養日		○				○			○				○			○				○	○	○					○		○	○	○
備考															成績会議						球技大会 終業式 球技大会								閉庁日	閉庁日	閉庁日

2026 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	126 日	「1」の計	64 日	「2」の計	62 日	平日の計	239 日	「3」の計	159 日	「4」の計	80 日	「2・4」の計	142 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

1月	週休日・祝日合計 13 日 「1」の計 5 日 「2」の計 8 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
実施状況	2	2	2	2	4	3	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	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		2学年代休日		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 10 日 「1」の計 3 日 「2」の計 7 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
実施状況	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	1	2	3	3	4	3	4	1	2	3	1	4	3	4	2	2
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	1・2学年末考査	建国記念の日	1・2学年末考査							生徒実践発表会				天皇誕生日			卒業式準備		表彰式 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 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	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	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	4	3	1	2	3	4	4	3	3	1	1	2	3	3	4	4	1	2	3	3	3				
休養日	○	○	○	○	○		○			○	○			○		○	○					○			○	○		○							
備考	卒業式	2 / 28 代休日		入学者選抜	採点日					追検査	追検査	合格発表			進級認定会議		再募集検査	再募集合格発表			春分の日	振替休日			合格者説明会	終了式・離任式									