

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 127 日	「1」の計 48 日	「2」の計 79 日	平日の計 238 日	「3」の計 173 日	「4」の計 65 日	「2・4」の計 144 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

4	月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 7 日 「2」の計 2 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		
実施状況	4	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	1	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		桜花大会			交通安全教室		県春季大会	県春季大会	県春季大会			むつ春季大会	(水)の授業		

5月		週休日・祝日合計 14 日 「1」の計 4 日 「2」の計 10 日															平日合計 17 日 「3」の計 17 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
実施状況	2	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	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								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 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
実施状況	3	3	3	3	3	1	1	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3
休養日									○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○					○		○		
備考						高校総体（移動日）	高校総体	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	1学期期末考查	1学期期末考查							遠足				

2026 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 127 日	「1」の計 48 日	「2」の計 79 日	平日の計 238 日	「3」の計 173 日	「4」の計 65 日	「2・4」の計 144 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
実施状況	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3
休養日					○							○							○	○	○	○	○	○	○	○					
備考														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 4 日 「2」の計 6 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	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	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3
休養日		○							○		○	○	○	○	○	○		○	○				○							○	
備考	審判講習会										山の日・閉庁日	閉庁日	閉庁日	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 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
実施状況	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	1	2	3	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						2学期中間考査	2学期中間考査	2学期中間考査										敬老の日	国民の休日	秋分の日							

2026 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 127 日	「1」の計 48 日	「2」の計 79 日	平日の計 238 日	「3」の計 173 日	「4」の計 65 日	「2・4」の計 144 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

10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 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	木	金	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	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	2	2	4	2	2	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 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
実施状況	2	3	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3
休養日	○								○						○	○	○	○	○		○	○							○	
備考			文化の日		(火)の授業		県新人	県新人									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 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	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	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	2	4	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(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 127 日	「1」の計 48 日	「2」の計 79 日	平日の計 238 日	「3」の計 173 日	「4」の計 65 日	「2・4」の計 144 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	---------------

1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 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
実施状況	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2
休養日	○	○	○	○						○	○						○							○			○	○	○	○	○
備考	閉庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日					下北インドア大会		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 2 日 「2」の計 8 日															平日合計 18 日 3)の計 8 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	月	火	水	木	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	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	2	3	3	4	2	2
休養日		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○					○		○		○			○	○	○
備考		考查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 4 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	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	3	4	4	1	2	3	3	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	4	4	1	2	3	3	4									
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														