

2025	年度	年間指導計画表(青森東高等学校バレーボール部)																														人数	1年	2年	3年	計
※原則週1日以上の休養日を確保しながら、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。																																男	16	3	5	24
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																																女	8	5	7	20
年間 週休日・祝日合計 168 日 「1」の計 90 日 「2」の計 78 日 平日の計 196 日 「3」の計 121 日 「4」の計 75 日																																「2・4」の計 153 日				
4 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 12 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	1	1	1	1	1	2	4	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	2	1	4	1	3						
休養						○	○	○						○					○		○					○		○								
備考							入学式 考査前週間	始業式 考査前週間	実力テスト①	部活動紹介 実力テスト②							部活動組織 委員会	P.T.A総会 授業参観											昭和の日							
5 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 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					
実施状況	3	3	2	1	2	1	3	3	3	1	2	4	3	3	3	4	1	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	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①									高校総体 全県選抜大会 開会式	高校総体					
6 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 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	日	月	火	水	木	金	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	3	2	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	1						
休養			○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○					○	○							
備考	高校総体			5 / 30代休					考査前週間	考査前週間	考査前週間	考査前週間	考査前週間	考査前週間	考査前週間	定期考査①	定期考査①	定期考査①	競技大会	競技大会						壮行式②			模試全年次		7 / 12代休					
7 月		週休日・祝日合計 16 日 「1」の計 12 日 「2」の計 4 日														平日合計 15 日 「3」の計 11 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	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1						
休養					○		○				○	○	○						○		○							○								
備考										文化祭準備	文化祭準備	文化祭	文化祭	文化祭	7 / 13代休			全校集会			海の日	夏季休業	↓ 8 / 24まで													
8 月		週休日・祝日合計 24 日 「1」の計 15 日 「2」の計 9 日														平日合計 7 日 「3」の計 4 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	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	4	1	1	1	4	2	2	4	3	3	3	3	2	1					
休養				○							○	○	○	○	○							○	○	○	○					○						
備考											閉庁日	閉庁日	山庁日	閉庁日	閉庁日	閉庁日						考査前週間	考査前週間	考査前週間	実力テスト②	実力テスト②				模試全年次						
9 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	月	火	水	木	金	土	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	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	1	2	1	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	1	1						
休養	○					○		○						○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○								
備考		芸術教室													敬老の日	考査前週間	開校記念日	考査前週間	考査前週間	考査前週間	考査前週間	考査前週間	定期考査②	秋分の日	定期考査②	定期考査②	前期終業式②		秋季休業	開校記念日						

2025 年度		年間指導計画表(青森東高等学校バレーボール部)																												<table><tr><td>人数</td><td>1年</td><td>2年</td><td>3年</td><td>計</td></tr><tr><td>男</td><td>16</td><td>3</td><td>5</td><td>24</td></tr><tr><td>女</td><td>8</td><td>5</td><td>7</td><td>20</td></tr></table>				人数	1年	2年	3年	計	男	16	3	5	24	女	8	5	7	20
人数	1年	2年	3年	計																																												
男	16	3	5	24																																												
女	8	5	7	20																																												
※原則週1日以上の休養日を確保しながら、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 90 日				「2」の計 78 日				平日の計 196 日				「3」の計 121 日				「4」の計 75 日				「2・4」の計 153 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 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	2	1	4	3	4	3	3	2	1	1	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3																		
休養				○		○		○			○							○		○					○		○																					
備考			総合開会式	高総文	高総文			体育祭			高総文	高総文	スポーツの日					高総文	高総文						高総文	高総文																						
11 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	土	日	月	火	水	木	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	1	2	3	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	2	1																		
休養	○		○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○					○																			
備考	模試1・2年	模試2年	文化の日							考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	定期考査③	定期考査③	定期考査③						勤労感謝の日	振替休日					校舎使用	県教委	修学旅行																
12 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 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	月	火	水	木	金	土	日	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	3	4	3	3	1	2	4	3	4	3	3	1	2	4	3	4	3	3	1	2	4	1	1	1	1	2	2	2	2																		
休養	○		○				○	○		○				○	○		○				○	○					○	○	○	○	○																	
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行																	全校集会	冬季休業	1/15まで				休業日	休業日	閉庁日	閉庁日	閉庁日																
1 月		週休日・祝日合計 19 日					「1」の計 7 日					「2」の計 12 日					平日合計 12 日					「3」の計 7 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	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	1	2	4	3	4	3	3	2	1	4	3	4	3	2																		
休養	○	○	○		○		○				○	○	○	○	○			○	○		○			○		○		○			○																	
備考	元日	閉庁日	閉庁日								成人の日	考查前週間	考查前週間	考查前週間	実力テスト③	実力テスト③	共通テスト	共通テスト							模試1・2年	模試2年					模試2年																	
2 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 4 日					「2」の計 6 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																				
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	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	3	2	1	4	3	4	3	3	2	1	2	3	4	3	3	1																				
休養		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○		○		○						○																								
備考	模試2年	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	定期考査④	定期考査④	建国記念の日	定期考査④	定期考査④												天皇誕生日				卒業式予行																				
3 月		週休日・祝日合計 16 日					「1」の計 7 日					「2」の計 9 日					平日合計 14 日					「3」の計 6 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	2	4	4	2	2	2	1	2	3	4	3	3	1	2	4	3	4	3	1	2	1	4	3	4	1	2	1	1	2	1																	
休養	○	○		○	○	○	○		○		○				○	○		○					○			○			○		○																	
備考	卒業式	卒業式代休		入学者選抜準備	入学者選抜	採点業務	採点業務		採点業務代休	スタサポ	1・2年	追検査実施日				再検査準備	再募集実施日			春分の日				入学予定者説明会		終業式・離任式																						