

【様式2】

2026年度 7月

月間指導計画表

学校名	青森県立野辺地高等学校	指導部活動	スキー部
職名		氏名	

日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
2	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
4	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
5	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
6	月	☆				16:00	18:00	2:00		
7	火		16:00	18:00	2:00				○	
8	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
10	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
11	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
12	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
13	月	☆				8:00	11:00	3:00		
14	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
15	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
16	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
17	金	☆							○	
18	土	☆							○	
19	日	☆							○	
20	月		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
21	火	☆				16:00	18:00	2:00		
22	水	☆							○	
23	木		16:00	18:00	2:00	15:00	18:00	3:00		
24	金		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		スキー連盟合宿
25	土		8:00	11:00	3:00	8:00	13:00	5:00		↓
26	日		8:00	11:00	3:00				○	
27	月	☆				8:30	16:00	7:30		
28	火		8:00	11:00	3:00	8:30	16:00	7:30		
29	水		8:00	11:00	3:00	8:30	16:00	7:30		
30	木		8:00	11:00	3:00	8:30	16:00	7:30		
31	金		8:00	11:00	3:00				○	
					58:00				86:00	7

休養日累計 40

【様式2】

2026年度 7月

月間指導計画表

学校名	青森県立野辺地高等学校	指導部活動	ハンドボール部
職名		氏名	

日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	水		16:00	19:00	3:00	16:00	18:30	2:30		
2	木		16:00	19:00	3:00	16:00	18:30	2:30		
3	金		16:00	19:00	3:00	16:00	18:30	2:30		
4	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	日	☆				9:00	12:00	3:00		
6	月	☆				12:00	15:00	3:00		
7	火		16:00	19:00	3:00				○	
8	水		16:00	19:00	3:00	16:00	18:30	2:30		
9	木		16:00	19:00	3:00	16:00	18:30	2:30		
10	金		16:00	19:00	3:00	16:00	18:30	2:30		
11	土		9:00	12:00	3:00				○	
12	日					12:00	15:00	3:00		
13	月	☆							○	
14	火		16:00	19:00	3:00	16:00	18:30	2:30		
15	水		16:00	19:00	3:00				○	
16	木		16:00	19:00	3:00	16:00	18:30	2:30		
17	金	☆				16:00	18:30	2:30		
18	土	☆							○	
19	日	☆							○	
20	月	☆				9:00	12:00	3:00		
21	火	☆							○	
22	水	☆							○	
23	木		16:00	19:00	3:00					
24	金		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
25	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
26	日	☆				12:00	15:00	3:00		
27	月	☆							○	
28	火		9:00	12:00	3:00	12:00	16:00	4:00		
29	水		9:00	12:00	3:00	10:00	13:00	3:00		
30	木		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
31	金		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
					57:00				59:30	9

休養日累計

37

【様式2】

2026年度 7月

月間指導計画表

学校名	青森県立野辺地高等学校	指導部活動	硬式野球部
職名		氏名	

日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
2	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
4	土		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00		
5	日		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00		
6	月	☆							○	
7	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
8	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	木		16:00	18:00	2:00				○	
10	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
11	土		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00		
12	日		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00		
13	月	☆							○	
14	火		16:00	18:00	2:00				○	
15	水		16:00	18:00	2:00				○	
16	木		16:00	18:00	2:00				○	
17	金		16:00	18:00	2:00				○	
18	土	☆							○	
19	日	☆							○	
20	月	☆							○	
21	火	☆							○	
22	水	☆							○	
23	木	☆							○	
24	金		9:00	13:00	4:00				○	
25	土		9:00	13:00	4:00				○	
26	日	☆							○	
27	月	☆							○	
28	火		9:00	13:00	4:00				○	
29	水	☆							○	
30	木		9:00	13:00	4:00				○	
31	金		9:00	13:00	4:00				○	
					58:00				28:00	21

休養日累計

59

【様式2】

2026年度 7月

月間指導計画表

学校名	青森県立野辺地高等学校	指導部活動	バドミントン部
職名		氏名	

日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
2	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
4	土	☆							○	
5	日	☆							○	
6	月	☆							○	
7	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
8	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	木		16:00	18:00	2:00				○	
10	金		16:00	18:00	2:00				○	
11	土	☆	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
12	日	☆							○	
13	月	☆							○	
14	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
15	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
16	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
17	金	☆							○	
18	土	☆							○	
19	日	☆							○	
20	月	☆							○	
21	火	☆	16:00	18:00	2:00				○	
22	水	☆	16:00	18:00	2:00				○	
23	木		13:00	15:00	2:00				○	
24	金		8:30	11:30	3:00				○	
25	土	☆	8:30	11:30	3:00				○	
26	日	☆							○	
27	月	☆							○	
28	火		8:30	11:30	3:00				○	
29	水		8:30	12:30	4:00				○	
30	木		8:30	11:30	3:00				○	
31	金		8:30	11:30	3:00				○	
					48:00				19:00	22

休養日累計

64

【様式2】

2026年度 7月

月間指導計画表

学校名	青森県立野辺地高等学校	指導部活動	陸上競技部
職名		氏名	

日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	水	☆								
2	木		16:00	18:00	2:00				○	
3	金		16:00	18:00	2:00	16:00	17:08	1:08		
4	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	日	☆							○	
6	月		16:00	18:00	2:00	16:00	17:37	1:37		
7	火		16:00	18:00	2:00	16:00	17:42	1:42		
8	水	☆							○	
9	木		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00		
10	金		16:00	18:00	2:00	16:00	17:22	1:22		
11	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
12	日					10:00	14:00	4:00		国スポ
13	月					8:00	14:30	6:30		国スポ
14	火								○	国スポ
15	水	☆							○	
16	木	☆							○	
17	金	☆							○	
18	土	☆							○	
19	日	☆							○	
20	月	☆							○	
21	火		16:00	18:00	2:00				○	
22	水	☆							○	
23	木		13:00	15:00	2:00	13:30	14:15	0:45		
24	金		9:00	12:00	3:00	9:30	11:00	1:30		
25	土	☆				9:00	12:00	3:00		
26	日	☆							○	
27	月		9:00	12:00	3:00	13:00	14:30	1:30		
28	火		9:00	12:00	3:00	13:00	14:30	1:30		
29	水		9:00	12:00	3:00	10:30	12:05	1:35		中学生体験入学
30	木		9:00	12:00	3:00				○	
31	金		9:00	12:00	3:00	13:00	14:10	1:10		
					40:00				34:19	14

休養日累計

57

【様式2】

2026年度 7月

月間指導計画表

学校名	青森県立野辺地高等学校	指導部活動	演劇部
職名		氏名	

日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	水		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
2	木		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
3	金		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
4	土		9:30	12:30	3:00	9:30	14:30	5:00		
5	日	☆							○	
6	月		15:40	17:30	1:50					
7	火		15:40	17:30	1:50					
8	水		15:40	17:30	1:50					
9	木		15:40	17:30	1:50					
10	金		15:40	17:30	1:50					
11	土		9:30	12:30	3:00	9:30	12:30	3:00		
12	日	☆								
13	月		15:40	17:30	1:50					
14	火		15:40	17:30	1:50					
15	水		15:40	17:30	1:50					
16	木		15:40	17:30	1:50					
17	金		15:40	17:30	1:50					
18	土	☆								
19	日	☆								
20	月	☆								
21	火	☆								
22	水	☆								
23	木	☆								
24	金	☆								
25	土	☆								
26	日	☆								
27	月	☆								
28	火	☆								
29	水		10:00	13:00	3:00					
30	木	☆								
31	金	☆								
					32:50				13:30	1

休養日累計

57

【様式2】

2026年度 7月

月間指導計画表

学校名	青森県立野辺地高等学校	指導部活動	書道部
職名		氏名	

日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
2	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
3	金		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
4	土		9:00	12:00	3:00	10:00	14:30	4:30		
5	日	☆							○	
6	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
7	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
8	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
9	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
10	金		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
11	土		9:00	12:00	3:00	9:00	14:30	5:30		
12	日	☆				11:00	15:30	4:30		
13	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
14	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
15	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
16	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
17	金		15:40	17:40	2:00				○	
18	土	☆							○	
19	日	☆							○	
20	月	☆							○	
21	火	☆							○	
22	水	☆							○	
23	木		15:40	17:40	2:00				○	
24	金		9:00	12:00	3:00				○	
25	土		9:00	12:00	3:00				○	
26	日	☆							○	
27	月		9:00	12:00	3:00				○	
28	火		9:00	12:00	3:00				○	
29	水		9:00	12:00	3:00	9:30	12:30	3:00		
30	木	☆				9:30	12:30	3:00		
31	金		9:00	12:00	3:00				○	
					52:00				44:30	14

休養日累計

70

【様式2】

2026年度 7月

月間指導計画表

学校名	青森県立野辺地高等学校	指導部活動	ボランティアサークル
職名		氏名	

日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	水	☆							○	
2	木		16:30	17:20	0:50	16:30	17:20	0:50		潮騒公清掃ボランティア
3	金	☆							○	
4	土		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00		地引き網体験ボランティア
5	日	☆							○	
6	月		15:00	16:00	1:00	15:00	16:00	1:00		ミーティング
7	火	☆							○	
8	水	☆							○	
9	木		16:00	17:30	1:30	16:00	17:30	1:30		文化祭準備
10	金		16:00	17:30	1:30	16:00	17:30	1:30		文化祭準備
11	土		9:00	12:30	3:30	9:00	12:30	3:30		チビッコるーむ運動会ボランティア
12	日	☆							○	
13	月	☆							○	
14	火	☆							○	
15	水		16:00	17:30	1:30	16:00	17:30	1:30		文化祭準備
16	木		16:00	17:30	1:30	16:00	17:30	1:30		文化祭準備
17	金		13:00	17:00	4:00	13:00	17:00	4:00		文化祭準備
18	土		8:30	15:30	7:00	8:30	15:30	7:00		文化祭（シフト制）
19	日		8:30	15:30	7:00	8:30	15:30	7:00		文化祭（シフト制）
20	月	☆							○	
21	火		12:30	13:30	1:00	12:30	13:30	1:00		イルミネーション打ち合わせ
22	水		9:00	12:30	3:30	9:00	12:30	3:30		イルミネーション制作
23	木		9:00	12:30	3:30	9:00	12:30	3:30		イルミネーション制作
24	金		9:00	12:30	3:30	9:00	12:30	3:30		イルミネーション制作
25	土	☆							○	
26	日	☆							○	
27	月		9:00	12:30	3:30	9:00	12:30	3:30		イルミネーション制作
28	火		9:00	12:30	3:30	9:00	12:30	3:30		イルミネーション制作
29	水		9:00	12:30	3:30	9:00	12:30	3:30		イルミネーション制作 子ども食堂
30	木		9:00	12:30	3:30	9:00	12:30	3:30		イルミネーション制作
31	金		9:00	12:30	3:30	9:00	12:30	3:30		イルミネーション制作
					62:20				62:20	11

休養日累計

89