

【様式2】

2026年度 9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	予定			実績				備考
		休養予定日	開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
2	水		16:00	18:00	2:00				○	
3	木		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
4	金		8:00	11:00	3:00				○	
5	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
6	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
7	月	☆							○	
8	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
10	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
11	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
13	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00		
14	月	☆							○	
15	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
16	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
17	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
18	金	☆							○	
19	土		8:00	11:00	3:00	10:00	22:00	12:00		スキー連盟合宿
20	日		8:00	11:00	3:00	7:00	22:00	15:00		
21	月		8:00	11:00	3:00	7:00	22:00	15:00		
22	火		8:00	11:00	3:00	7:00	15:00	8:00		
23	水		8:00	11:00	3:00				○	
24	木	☆							○	
25	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
26	土	☆				8:00	11:00	3:00		
27	日	☆				8:00	11:00	3:00		
28	月		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
29	火		16:00	18:00	2:00				○	
30	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
					59:00			93:00	8	

休養日累計

58

【様式2】

2026年度 9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	火	☆							○	
2	水	☆							○	
3	木	☆							○	
4	金	☆							○	
5	土	☆							○	
6	日	☆							○	
7	月	☆							○	
8	火		16:00	19:00	3:00	16:00	17:00	1:00		
9	水		16:00	19:00	3:00	16:00	18:30	2:30		
10	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
11	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
12	土		9:00	12:00	3:00	12:00	15:30	3:30		
13	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
14	月	☆							○	
15	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
16	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
17	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
18	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
19	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
20	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
21	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
22	火		8:00	18:00	10:00	8:00	18:00	10:00		地区大会、
23	水		8:00	18:00	10:00	7:30	16:00	8:30		地区大会、
24	木	☆							○	
25	金		16:00	19:00	3:00	16:00	17:00	1:00		
26	土		9:00	12:00	3:00				○	
27	日		9:00	12:00	3:00				○	
28	月	☆							○	
29	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
30	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00		
					74:00			62:30	12	

休養日累計

60

【様式2】

2026年度 9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	火		16:00	18:00	2:00				○	
2	水	☆							○	
3	木	☆							○	
4	金	☆							○	
5	土	☆							○	
6	日	☆							○	
7	月	☆							○	
8	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
10	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
11	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	土	☆				8:30	15:00	6:30		
13	日	☆							○	
14	月	☆							○	
15	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
16	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
17	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
18	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
19	土	☆							○	
20	日	☆							○	
21	月	☆							○	
22	火	☆							○	
23	水	☆							○	
24	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
25	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
26	土	☆							○	
27	日	☆							○	
28	月	☆							○	
29	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
30	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
					26:00				30:30	17

休養日累計

108

【様式2】

2026年度 9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	火		16:00	18:00	2:00	16:00	17:40	1:40		
2	水	☆	12:30	14:30	2:00				○	
3	木	☆	8:30	11:30	3:00				○	
4	金	☆							○	
5	土	☆							○	
6	日	☆							○	
7	月	☆							○	
8	火		16:00	18:00	2:00	16:00	17:40	1:40		
9	水	☆							○	
10	木		16:00	18:00	2:00	16:00	17:50	1:50		
11	金		16:00	18:00	2:00	16:00	17:45	1:45		
12	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
13	日	☆							○	
14	月		16:00	18:00	2:00	16:00	17:30	1:30		
15	火		16:00	18:00	16:00	16:00	17:30	1:30		
16	水	☆							○	
17	木		16:00	18:00	2:00				○	
18	金		16:00	18:00	2:00	16:00	17:40	1:40		
19	土		8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
20	日		8:30	11:30	3:00				○	
21	月	☆							○	
22	火	☆							○	
23	水	☆							○	
24	木		16:00	18:00	2:00	16:00	17:40	1:40		
25	金		16:00	18:00	2:00	16:00	17:30	1:30		
26	土		8:30	11:30	3:00	9:00	12:00	3:00		
27	日	☆							○	
28	月		16:00	18:00	2:00					
29	火		16:00	18:00	2:00					
30	水	☆							○	
					55:00			23:45	16	

休養日累計 88

【様式2】

2026年度 9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	火		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
2	水	☆							○	
3	木	☆							○	
4	金	☆							○	
5	土	☆							○	
6	日	☆							○	
7	月	☆							○	
8	火		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
9	水		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
10	木		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
11	金		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
12	土	☆	9:00	17:00	8:00	9:00	17:00	8:00		東青・下北地区演劇発表会
13	日	☆	9:00	17:00	8:00	9:00	17:00	8:00		東青・下北地区演劇発表会
14	月	☆							○	
15	火	☆							○	
16	水	☆							○	
17	木	☆							○	
18	金	☆							○	
19	土	☆							○	
20	日	☆							○	
21	月	☆							○	
22	火	☆							○	
23	水	☆							○	
24	木		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
25	金	☆							○	
26	土	☆							○	
27	日	☆							○	
28	月	☆							○	
29	火		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50		
30	水	☆							○	
					28:50			28:50	21	

休養日累計

111

【様式2】

2026年度 9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	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
2	水	☆							○	
3	木	☆							○	
4	金	☆							○	
5	土	☆							○	
6	日	☆							○	
7	月	☆							○	
8	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
9	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
10	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
11	金		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
12	土		9:00	12:00	3:00				○	
13	日	☆							○	
14	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
15	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
16	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
17	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
18	金	☆							○	
19	土		9:00	12:00	3:00				○	
20	日	☆							○	
21	月	☆							○	
22	火		15:40	17:40	2:00				○	
23	水		15:40	17:40	2:00				○	
24	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
25	金		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
26	土		9:00	12:00	3:00				○	
27	日	☆							○	
28	月		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
29	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
30	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
					41:00				28:00	16

休養日累計

109

【様式2】

2026年度 9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	火	☆							○	
2	水	☆							○	
3	木	☆							○	
4	金	☆							○	
5	土	☆							○	
6	日	☆							○	
7	月	☆							○	
8	火	☆							○	
9	水	☆							○	
10	木	☆							○	
11	金		15:45	16:45	1:00	15:45	16:45	1:00		ミーティング
12	土		8:30	16:45	8:15	8:30	16:45	8:15		インターアクト年次大会
13	日	☆							○	
14	月	☆							○	
15	火	☆							○	
16	水	☆							○	
17	木	☆							○	
18	金		15:45	16:45	1:00	15:45	16:45	1:00		ミーティング
19	土	☆							○	
20	日	☆							○	
21	月	☆							○	
22	火	☆							○	
23	水	☆							○	
24	木	☆							○	
25	金		15:45	16:30	0:45	15:45	16:30	0:45		ミーティング
26	土		13:30	16:00	2:30	11:30	16:30	5:00		一誠園まごころ祭
27	日		9:30	15:30	6:00	9:30	15:30	6:00		サイエンスフェスティバル
28	月	☆							○	
29	火	☆							○	
30	水	☆							○	
					19:30			22:00	24	

休養日累計 135