

2026年度

【めんちょこ活動部】 年間指導計画表

※原則週1日以上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。

【作業1】実施状況欄に番号を入力する(セルの色が変わり日数等が自動計算されます) 1:休養日の活動日 2:休養日の休養日 3:平日の活動日 4:平日の休養日  
【作業2】部活動予定欄に大会等を入力する

年間休養日の計	119日	「1」の計	3日	「2」の計	116日	平日の計	246日	「3」の計	0日	「4」の計	246日	「2」「4」の計	362日
---------	------	-------	----	-------	------	------	------	-------	----	-------	------	----------	------

4月	月休養日合計 8日								「1」の計 0日								「2」の計 8日								月平日合計 22日								「3」の計 0日								「4」の計 22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	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4																		
休養日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																		
学校行事等	(4/6) 年度始休業								新任式・入学式 始業式・対面式 学びの基礎診断								PTA総会								昭和の日																							
部活動予定																																																

5月	月休養日合計 13日													「1」の計 0日													「2」の計 13日													月平日合計 18日													「3」の計 0日													「4」の計 18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	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2																																															
休養日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																															
学校行事等	憲法記念日 みどりの日 こどもの日 振替休日													開校記念日													フラワーデー													(5/6) 部活動強化週間																																						
部活動予定																																																																														

6月	月休養日合計 8日								「1」の計 1日								「2」の計 7日								月平日合計 22日								「3」の計 0日								「4」の計 22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	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4																	
休養日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																		
学校行事等	高校総体								高校総体 高校総体 考査週間								1学期期末考査								耐久遠足																							
部活動予定																																																

7月	月休養日合計 9日									「1」の計 1日								「2」の計 8日								月平日合計 22日								「3」の計 0日								「4」の計 22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																			
実施状況	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4																			
休養日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																			
学校行事等	代休(7/18)									大間高祭準備 大間高祭 大間高祭								海の日 1学期終業式 大間高祭後片付け 体験入学・夏季休業(8/20)								2年インターンシップ																							
部活動予定																																																	



2026年度

【めんちょ活動部】年間指導計画表

※原則週1日以上以上の休業日の確保しながら、年間で104日（平均して週2日）以上程度の休業日を設けましょう。

【作業1】実施状況欄に番号を入力する（セルの色が変わり日数等が自動計算されます） 1：休業日の活動日 2：休業日の休業日 3：平日の活動日 4：平日の休業日  
【作業2】部活動予定欄に大会等を入力する

年間休業日の計	119日	「1」の計	3日	「2」の計	116日	平日の計	246日	「3」の計	0日	「4」の計	246日	「2」「4」の計	362日
---------	------	-------	----	-------	------	------	------	-------	----	-------	------	----------	------

12月	月休業日合計 8日							「1」の計 0日							「2」の計 8日							月平日合計 23日							「3」の計 0日							「4」の計 23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	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4											
休業	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○											
学校行事等																																										
部活動予定																																										
学校行事等																																										
部活動予定																																										

1月	月休業日合計 12日							「1」の計 0日							「2」の計 12日							月平日合計 19日							「3」の計 0日							「4」の計 19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	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2											
休業	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○											
学校行事等																																										
部活動予定																																										
学校行事等																																										
部活動予定																																										

2月	月休業日合計 8日							「1」の計 0日							「2」の計 8日							月平日合計 20日							「3」の計 0日							「4」の計 20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	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2														
休業	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
学校行事等																																										
部活動予定																																										
学校行事等																																										
部活動予定																																										

3月	月休業日合計 10日							「1」の計 0日							「2」の計 10日							月平日合計 21日							「3」の計 0日							「4」の計 21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	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4										
休業	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
学校行事等																																										
部活動予定																																										
学校行事等																																										
部活動予定																																										





