

2025

年度

4

月

部活動
NO.

1

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	陸上競技部
職 名	臨時講師（渋谷）・教諭（笹木）	氏 名	渋谷 依未・笹木 勇人

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	金	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	入学式
8	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	水			0:00			0:00	○	
10	木	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
11	金	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
12	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
15	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		開校記念日
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
18	金	15:30	18:30	3:00	15:30	17:30	2:00		
19	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	15:30	18:30	3:00	15:30	17:30	2:00		
22	火	15:30	18:30	3:00	15:30	17:30	2:00		
23	水	16:30	17:30	1:00	16:30	17:30	1:00		
24	木	16:30	18:30	2:00	16:30	17:30	1:00		
25	金	15:30	18:30	3:00	15:30	16:30	1:00		
26	土	6:30	17:00	10:30	6:30	14:00	7:30		北日本大会
27	日	6:30	17:00	10:30	6:30	13:00	6:30		北日本大会
28	月			0:00			0:00	○	
29	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		昭和の日
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				70:00			57:00	9日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

2

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	硬式野球部
職 名	教諭	氏 名	成田 崇範、鈴木 佑、大瀧 蓮

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	金	13:00	16:00	3:00	13:00	16:00	3:00		
5	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	水			0:00			0:00	○	
10	木			0:00			0:00	○	
11	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	土	9:00	12:00	3:00	8:00	12:00	4:00		ブロック大会
13	日	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		練習試合
14	月	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
15	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
16	水			0:00			0:00	○	
17	木			0:00			0:00	○	
18	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
19	土	9:00	12:00	3:00	8:00	12:00	4:00		ブロック大会
20	日	9:00	12:00	3:00			0:00	○	練習試合 (中止)
21	月	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
22	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木			0:00	17:00	19:00	2:00		
25	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
26	土	13:00	16:00	3:00			0:00	○	
27	日	13:00	16:00	3:00	12:00	16:00	4:00		ブロック大会
28	月	16:00	18:00	2:00	8:00	12:00	4:00		ブロック大会
29	火	9:00	12:00	3:00			0:00	○	練習試合 (中止)
30	水			0:00			0:00	○	
1	木			0:00			0:00		
合計時間				51:00			49:00	12日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

3

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	サッカー部
職 名	教諭	氏 名	平山 順基

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	金			0:00			0:00	○	
5	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	水			0:00			0:00	○	
10	木	17:00	18:30	1:30	17:00	18:30	1:30		
11	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	17:00	18:30	1:30	16:00	17:30	1:30		
18	金	16:00	18:00	2:00	15:30	17:00	1:30		
19	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	16:00	18:00	2:00	15:30	17:00	1:30		
22	火	16:00	18:00	2:00	15:30	17:00	1:30		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	17:00	18:30	1:30	16:00	17:30	1:30		
25	金	16:00	18:00	2:00			0:00	○	
26	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
27	日			0:00			0:00	○	
28	月	16:00	18:00	2:00	15:30	17:00	1:30		
29	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				41:30			37:30	13日	

2025

年度

4

月

部活動
NO.

4

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	ソフトテニス
職名	教諭	氏名	須藤洋一

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火			0:00			0:00	○	
2	水			0:00			0:00	○	
3	木			0:00			0:00	○	
4	金			0:00			0:00	○	
5	土			0:00			0:00	○	
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火			0:00			0:00	○	
9	水	16:50	18:30	1:40	16:50	18:00	1:10		
10	木	16:50	18:30	1:40	16:50	18:00	1:10		
11	金	15:50	18:00	2:10	16:30	18:00	1:30		
12	土	8:30	12:30	4:00	8:30	12:00	3:30		
13	日			0:00			0:00	○	休養日
14	月	15:50	18:00	2:10	16:00	18:00	2:00		
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	No残day
17	木	16:50	18:30	1:40	17:00	18:00	1:00		
18	金	15:20	18:00	2:40	16:00	17:00	1:00		
19	土	8:00	16:00	8:00	8:00	17:00	9:00		津軽地区春季大会
20	日	8:00	16:00	8:00	8:00	14:00	6:00		津軽地区春季大会
21	月			0:00			0:00	○	休養日
22	火	15:20	18:00	2:40	16:00	18:00	2:00		
23	水			0:00			0:00	○	No残day
24	木	16:20	18:30	2:10	16:00	18:00	2:00		
25	金	15:30	18:00	2:30	16:00	17:30	1:30		
26	土	8:30	12:30	4:00	8:30	12:00	3:30		
27	日			0:00			0:00	○	休養日
28	月	15:20	18:00	2:40	16:00	18:00	2:00		
29	火	15:20	18:00	2:40	16:00	18:00	2:00		
30	水			0:00			0:00	○	No残day
合計時間				48:40			39:20	15日	

2025

年度

4

月

部活動
NO.

5

月 間 指 導 計 画 表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	バレーボール
職 名	臨時講師	氏 名	高松 昭仁

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	金	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	入学式
8	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	水			0:00	17:00	19:00	2:00		勧誘のため水曜実施
10	木	17:00	19:00	2:00	17:00	19:00	2:00		
11	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		部結成
12	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
15	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		開校記念日
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		4 5 分授業
18	金	15:30	17:30	2:00	15:30	17:30	2:00		4 5 分授業
19	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	15:30	17:30	2:00	15:30	17:30	2:00		4 5 分授業
22	火	15:30	17:30	2:00	15:30	17:30	2:00		4 5 分授業
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		4 5 分授業
25	金	15:30	17:30	2:00	15:30	17:30	2:00		4 5 分授業
26	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
27	日			0:00			0:00	○	
28	月	15:30	17:30	2:00	15:30	17:30	2:00		4 5 分授業
29	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		昭和の日
30	水			0:00			0:00	○	
1	木			0:00			0:00	○	
合計時間				49:00			51:00	10日	

2025

年度

4

月

部活動
NO.

6

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	バスケットボール部
職 名	教諭	氏 名	谷藤 鈴香

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	金	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	水	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
10	木	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
11	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
15	火	12:30	15:30	3:00	12:30	15:30	3:00		
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	16:20	18:20	2:00	16:20	18:20	2:00		
18	金	15:30	17:30	2:00	15:30	17:30	2:00		
19	土	12:30	15:30	3:00	12:30	15:30	3:00		
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	15:30	17:30	2:00	15:30	17:30	2:00		
22	火	15:30	17:30	2:00	15:30	17:30	2:00		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	16:20	18:20	2:00	16:20	18:20	2:00		
25	金	15:30	17:30	2:00	15:30	17:30	2:00		
26	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
27	日			0:00			0:00	○	
28	月	15:30	17:30	2:00	15:30	17:30	2:00		
29	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				51:00			51:00	9日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

7

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	バドミントン部
職 名	教諭	氏 名	古川和秀、中野主崇

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
4	金	12:30	15:30	3:00	12:30	15:30	3:00		
5	土	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	入学式
8	火	15:00	18:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
9	水			0:00			0:00	○	
10	木	16:45	18:00	1:15	16:45	18:00	1:15		
11	金	15:45	18:00	2:15	15:45	18:00	2:15		
12	土	12:30	15:30	3:00	12:30	15:30	3:00		
13	日	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
14	月	15:45	18:00	2:15	15:45	18:00	2:15		
15	火	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		開校記念日
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	16:15	18:00	1:45	16:15	18:00	1:45		45分授業
18	金	15:20	18:00	2:40	15:20	18:00	2:40		45分授業
19	土	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	15:20	18:00	2:40	15:20	18:00	2:40		45分授業
22	火	15:20	18:00	2:40	15:20	18:00	2:40		45分授業
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	16:15	18:00	1:45	16:15	18:00	1:45		45分授業
25	金	15:20	18:00	2:40	15:20	18:00	2:40		45分授業
26	土	8:00	18:00	10:00	8:00	18:00	10:00		地区春季大会
27	日	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		地区春季大会
28	月	15:20	18:00	2:40	15:20	18:00	2:40		45分授業
29	火	12:30	15:30	3:00	12:30	15:30	3:00		昭和の日
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				70:35			70:35	8日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

8

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	フェンシング部
職 名	教諭	氏 名	柘植 武夫
	教諭	氏 名	小川 利恵

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:30	12:30	3:00	9:30	12:30	3:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	9:30	12:30	3:00	9:30	12:30	3:00		
4	金	9:30	12:30	3:00	9:30	12:30	3:00		
5	土	9:30	12:30	3:00	9:30	12:30	3:00		
6	日	9:30	12:30	3:00	9:30	12:30	3:00		
7	月			0:00			0:00	○	入学式
8	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		始業式
9	水			0:00			0:00	○	
10	木			0:00			0:00	○	
11	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		部結成
12	土	9:30	12:30	3:00	9:30	12:30	3:00		
13	日	9:30	12:30	3:00	9:30	12:30	3:00		
14	月	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
15	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
16	水			0:00			0:00	○	
17	木			0:00			0:00	○	
18	金	14:00	17:00	3:00	14:00	17:00	3:00		県春季
19	土	9:00	17:00	8:00	9:00	17:00	8:00		県春季
20	日	9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00		県春季
21	月			0:00			0:00	○	
22	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	17:00	19:00	2:00	17:00	19:00	2:00		
25	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
26	土	9:30	12:30	3:00	9:30	12:30	3:00		
27	日			0:00			0:00	○	
28	月	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
29	火	9:30	12:30	3:00	9:30	12:30	3:00		昭和の日
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				58:00			58:00	10日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

9

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	卓球部
職 名	教諭	氏 名	江利山 勝仁 八島 功 外崎 留理子

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	金	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火	15:00	18:00	3:00	15:30	17:30	2:00		
9	水			0:00			0:00	○	
10	木	16:30	18:00	1:30	16:30	18:00	1:30		
11	金	15:30	18:00	2:30	16:00	18:00	2:00		
12	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	15:30	18:00	2:30	16:00	18:00	2:00		
15	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
16	水	16:30	18:00	1:30	16:30	18:00	1:30		調整
17	木	16:00	18:00	2:00	16:30	18:00	1:30		
18	金	15:00	18:00	3:00	16:00	18:00	2:00		
19	土	8:00	16:00	8:00	8:00	16:30	8:30		地区春季大会
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	15:00	18:00	3:00	16:00	18:00	2:00		
22	火	15:00	18:00	3:00	16:00	18:00	2:00		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
25	金	15:00	18:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
26	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
27	日			0:00			0:00	○	
28	月	15:00	18:00	3:00	15:00	18:00	3:00		
29	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
30	水			0:00			0:00	○	
1	木			0:00			0:00		
合計時間				62:00			57:00	9日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

11

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	弓道部
職 名	教諭	氏 名	齋藤和哉・寺内清裕

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	金	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	水			0:00			0:00	○	
10	木	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
11	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	土	9:00	15:00	6:00	9:00	15:00	6:00		練習試合
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
15	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		開校記念日
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
18	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
19	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
22	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
23	水	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
24	木	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
25	金	9:30	12:30	3:00	9:30	12:30	3:00		
26	土	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		春季大会
27	日	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00		春季大会
28	月			0:00			0:00	○	
29	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				65:00			65:00	9日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

12

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	自然科学部
職 名	教諭	氏 名	野村由衣 中村寿子

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火			0:00			0:00	○	
2	水			0:00			0:00	○	
3	木			0:00			0:00	○	
4	金			0:00			0:00	○	
5	土			0:00			0:00	○	
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火			0:00			0:00	○	
9	水			0:00			0:00	○	
10	木			0:00			0:00	○	
11	金	15:45	16:30	0:45	15:45	16:30	0:45		部結成
12	土			0:00			0:00	○	
13	日			0:00			0:00	○	
14	月			0:00			0:00	○	
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	
17	木			0:00			0:00	○	
18	金			0:00			0:00	○	
19	土			0:00			0:00	○	
20	日			0:00			0:00	○	
21	月			0:00			0:00	○	
22	火			0:00			0:00	○	
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	16:40	17:40	1:00	16:40	17:40	1:00		
25	金			0:00			0:00	○	
26	土			0:00			0:00	○	
27	日			0:00			0:00	○	
28	月			0:00			0:00	○	
29	火			0:00			0:00	○	
30	水			0:00			0:00	○	
1	木			0:00			0:00	○	
合計時間				1:45			1:45	29日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

13

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	英語
職 名	教諭	氏 名	森山 恵・増田美弥子

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火			0:00			0:00	○	
2	水			0:00			0:00	○	
3	木			0:00			0:00	○	
4	金			0:00			0:00	○	
5	土			0:00			0:00	○	
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火			0:00			0:00	○	
9	水			0:00			0:00	○	
10	木			0:00			0:00	○	
11	金			0:00			0:00	○	
12	土			0:00			0:00	○	
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	15:30	16:30	1:00	15:30	16:30	1:00		
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	
17	木			0:00			0:00	○	
18	金			0:00			0:00	○	
19	土			0:00			0:00	○	
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	15:00	16:30	1:30	15:30	16:30	1:00		
22	火			0:00			0:00	○	
23	水			0:00			0:00	○	
24	木			0:00			0:00	○	
25	金			0:00			0:00	○	
26	土			0:00			0:00	○	
27	日			0:00			0:00	○	
28	月	15:00	16:30	1:30	15:00	16:30	1:30		
29	火			0:00			0:00	○	
30	水			0:00			0:00	○	
1	木			0:00			0:00	○	
合計時間				4:00			3:30	28日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

14

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	吹奏楽
職 名	教諭	氏 名	木村歩

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	金	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火	14:00	16:00	2:00	14:00	16:00	2:00		
9	水	16:45	18:15	1:30	16:45	18:15	1:30		
10	木	16:45	18:45	2:00	16:45	18:45	2:00		
11	金	15:45	18:15	2:30	15:45	18:15	2:30		
12	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	15:45	18:15	2:30	15:45	18:15	2:30		
15	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	15:50	18:15	2:25	15:50	18:15	2:25		
18	金	15:00	17:45	2:45	15:30	18:00	2:30		
19	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	15:00	17:45	2:45	15:30	18:00	2:30		
22	火	15:00	17:45	2:45	15:30	18:00	2:30		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	15:50	18:15	2:25	15:50	18:15	2:25		
25	金	15:00	18:15	3:15	15:30	18:15	2:45		
26	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
27	日			0:00			0:00	○	
28	月	15:00	17:45	2:45	15:30	18:00	2:30		
29	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
30	水			0:00			0:00	○	
1	木	15:45	18:15	2:30	16:45	18:15	1:30		
合計時間				59:05			56:35	9日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

15

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	軽音楽部
職 名	教諭	氏 名	信濃 幸

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:30	3:30		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木			0:00			0:00	○	
4	金	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	土			0:00			0:00	○	
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火	15:45	18:00	2:15	15:30	18:00	2:30		
9	水	16:45	18:00	1:15	16:45	18:30	1:45		
10	木	16:45	18:00	1:15	16:45	18:00	1:15		
11	金	15:45	18:00	2:15	15:45	18:00	2:15		
12	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	15:45	18:00	2:15	15:45	18:30	2:45		
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	
17	木			0:00			0:00	○	
18	金	15:45	18:00	2:15	15:45	18:30	2:45		
19	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	15:45	18:00	2:15	15:45	18:00	2:15		
22	火	15:45	18:00	2:15	15:45	18:00	2:15		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木			0:00			0:00	○	
25	金	15:45	18:00	2:15	15:45	18:00	2:15		
26	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
27	日	9:00	14:00	5:00	9:00	14:00	5:00		Y-ROCKさくらLIVE2025
28	月	15:45	18:00	2:15	15:45	18:00	2:15		
29	火			0:00			0:00	○	
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				40:30			42:45	14日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

16

月 間 指 導 計 画 表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	美術部
職 名	教諭	氏 名	佐藤 広野 、 城戸 英郎

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	8:30	12:30	4:00	8:30	12:30	4:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
4	金	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
5	土	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	入学式
8	火	15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		始業式
9	水			0:00			0:00	○	
10	木	16:40	18:40	2:00	16:40	18:40	2:00		
11	金	15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
12	土	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00		
15	火			0:00			0:00	○	創立記念日
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
18	金	15:00	17:00	2:00	15:00	17:00	2:00		
19	土	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	15:00	17:00	2:00	15:00	17:00	2:00		
22	火	15:00	17:00	2:00	15:00	17:00	2:00		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
25	金	15:00	17:00	2:00	15:00	17:00	2:00		
26	土	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
27	日			0:00			0:00	○	
28	月	15:00	17:00	2:00	15:00	17:00	2:00		
29	火			0:00			0:00	○	昭和の日
30	水			0:00			0:00	○	
1	木	16:40	18:40	2:00	16:40	18:40	2:00		
合計時間				46:00			46:00	12日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

17

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	イラスト・漫画研究部
職 名	教諭	氏 名	菊谷 哲

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火			0:00			0:00	○	
2	水			0:00			0:00	○	
3	木			0:00			0:00	○	
4	金			0:00			0:00	○	
5	土			0:00			0:00	○	
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火			0:00			0:00	○	
9	水			0:00			0:00	○	
10	木	16:00	17:00	1:00	16:00	17:00	1:00		1 年部見学用 部結成
11	金	16:00	17:00	1:00	16:00	17:00	1:00		
12	土			0:00			0:00	○	
13	日			0:00			0:00	○	
14	月			0:00			0:00	○	
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	16:30	17:30	1:00	16:30	17:30	1:00		
18	金			0:00			0:00	○	
19	土			0:00			0:00	○	
20	日			0:00			0:00	○	
21	月			0:00			0:00	○	
22	火			0:00			0:00	○	
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	16:30	17:30	1:00	16:30	17:30	1:00		
25	金			0:00			0:00	○	
26	土			0:00			0:00	○	
27	日			0:00			0:00	○	
28	月			0:00			0:00	○	
29	火			0:00			0:00	○	
30	水			0:00			0:00	○	
1	木			0:00			0:00		
合計時間				4:00			4:00	26日	

まんが甲子園出場を希望
する生徒の活動は未定
のため記していません。

2025

年度

4

月

部活動
NO.

18

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	書道部
職名	教諭	氏名	野呂 敦子

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火			0:00			0:00	○	
2	水			0:00			0:00	○	
3	木			0:00			0:00	○	
4	金			0:00			0:00	○	
5	土			0:00			0:00	○	
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	入学式
8	火	16:00	17:30	1:30	16:00	17:30	1:30		
9	水			0:00	16:30	17:30	1:00		
10	木	16:30	17:30	1:00	16:30	17:30	1:00		
11	金	15:30	17:30	2:00	15:30	17:30	2:00		
12	土			0:00			0:00	○	
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	15:30	18:30	3:00	15:30	17:30	2:00		
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	16:00	17:30	1:30	16:00	17:30	1:30		
18	金	15:00	17:30	2:30	15:00	17:40	2:40		
19	土			0:00			0:00	○	
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	15:00	18:30	3:30	15:00	16:50	1:50		
22	火			0:00			0:00	○	
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	16:00	17:30	1:30	16:00	17:30	1:30		
25	金	15:00	17:30	2:30	15:00	17:30	2:30		
26	土			0:00			0:00	○	
27	日			0:00			0:00	○	
28	月	15:00	17:30	2:30	15:00	17:30	2:30		
29	火			0:00			0:00	○	
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				21:30			20:00	19日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

20

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	家庭部
職 名	教諭	氏 名	小田桐 都

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:00	11:00	2:00	9:00	11:20	2:20		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木			0:00			0:00	○	
4	金			0:00			0:00	○	
5	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火			0:00			0:00	○	
9	水			0:00			0:00	○	
10	木			0:00			0:00	○	
11	金	15:45	16:45	1:00	15:45	16:45	1:00		
12	土			0:00			0:00	○	
13	日			0:00			0:00	○	
14	月			0:00			0:00	○	
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	
17	木			0:00			0:00	○	
18	金	15:45	17:45	2:00	15:45	16:45	1:00		
19	土			0:00			0:00	○	
20	日			0:00			0:00	○	
21	月			0:00			0:00	○	
22	火	15:45	17:45	2:00	15:45	17:30	1:45		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木			0:00			0:00	○	
25	金			0:00			0:00	○	
26	土			0:00			0:00	○	
27	日			0:00			0:00	○	
28	月			0:00	16:30	18:30	2:00		
29	火			0:00			0:00	○	
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				10:00			11:05	24日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

21

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	茶道部
職 名	実習教諭	氏 名	北山 優美子

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火			0:00			0:00	○	
2	水			0:00			0:00	○	
3	木			0:00			0:00	○	
4	金			0:00			0:00	○	
5	土			0:00			0:00	○	
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火			0:00			0:00	○	
9	水			0:00			0:00	○	
10	木			0:00			0:00	○	
11	金			0:00			0:00	○	
12	土			0:00			0:00	○	
13	日			0:00			0:00	○	
14	月			0:00			0:00	○	
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	
17	木			0:00			0:00	○	
18	金			0:00			0:00	○	
19	土			0:00			0:00	○	
20	日			0:00			0:00	○	
21	月			0:00			0:00	○	
22	火	16:00	17:30	1:30			0:00	○	欠席のため活動なし
23	水			0:00			0:00	○	
24	木			0:00			0:00	○	
25	金			0:00			0:00	○	
26	土			0:00			0:00	○	
27	日			0:00			0:00	○	
28	月			0:00			0:00	○	
29	火			0:00			0:00	○	
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				1:30			0:00	30日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

22

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	JRC部
職 名	教諭 臨時講師	氏 名	亀田千代美 金田笑瑠

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火			0:00			0:00	○	
2	水			0:00			0:00	○	
3	木			0:00			0:00	○	
4	金			0:00			0:00	○	
5	土			0:00			0:00	○	
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火			0:00			0:00	○	
9	水			0:00			0:00	○	
10	木			0:00			0:00	○	
11	金			0:00			0:00	○	
12	土			0:00			0:00	○	
13	日			0:00			0:00	○	
14	月			0:00			0:00	○	
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	
17	木			0:00			0:00	○	
18	金			0:00			0:00	○	
19	土	13:00	16:00	3:00	9:00	16:00	7:00		弘前さくら まつりゴミ
20	日	9:00	12:00	3:00			0:00	○	
21	月			0:00			0:00	○	
22	火	15:40	16:40	1:00			0:00	○	
23	水			0:00			0:00	○	
24	木			0:00			0:00	○	
25	金			0:00			0:00	○	
26	土	13:00	16:00	3:00			0:00	○	
27	日	13:00	16:00	3:00			0:00	○	
28	月			0:00			0:00	○	
29	火			0:00			0:00	○	
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				13:00			7:00	29日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

23

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	演劇部
職 名	教諭	氏 名	鎌田吉雄・小嶋理佐子

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火			0:00			0:00	○	
2	水			0:00			0:00	○	
3	木			0:00			0:00	○	
4	金			0:00			0:00	○	
5	土			0:00			0:00	○	
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火			0:00			0:00	○	
9	水			0:00			0:00	○	
10	木			0:00			0:00	○	
11	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	土			0:00			0:00	○	
13	日			0:00			0:00	○	
14	月			0:00			0:00	○	
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	16:00	18:00	2:00			0:00	○	
18	金			0:00			0:00	○	
19	土			0:00			0:00	○	
20	日			0:00			0:00	○	
21	月			0:00			0:00	○	
22	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
25	金			0:00			0:00	○	
26	土			0:00			0:00	○	
27	日			0:00			0:00	○	
28	月			0:00			0:00	○	
29	火			0:00			0:00	○	昭和の日
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				8:00			6:00	27日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

24

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	パソコン部
職 名	実習講師	氏 名	尾崎 忠大

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火			0:00			0:00	○	
2	水			0:00			0:00	○	
3	木			0:00			0:00	○	
4	金			0:00			0:00	○	
5	土			0:00			0:00	○	
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火			0:00			0:00	○	
9	水			0:00			0:00	○	
10	木	16:30	18:00	1:30	16:30	17:40	1:10		
11	金	16:00	18:00	2:00	16:00	17:40	1:40		
12	土			0:00			0:00	○	
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	16:00	18:00	2:00	16:00	17:40	1:40		
15	火			0:00			0:00	○	
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	16:30	18:00	1:30	15:30	17:40	2:10		
18	金	16:00	18:00	2:00	15:30	17:40	2:10		
19	土			0:00			0:00	○	
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	16:00	18:00	2:00	15:20	17:20	2:00		
22	火	16:00	18:00	2:00	15:20	17:20	2:00		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	16:30	18:00	1:30	16:10	17:30	1:20		
25	金	16:00	18:00	2:00	15:20	17:30	2:10		
26	土			0:00			0:00	○	
27	日			0:00			0:00	○	
28	月	16:00	18:00	2:00	15:20	17:40	2:20		
29	火			0:00			0:00	○	
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				18:30			18:40	20日	

2025

年度

4 月

部活動
NO.

25

月間指導計画表

学校名	青森県立黒石高等学校	担当部活動	チアリーディング部
職 名	教諭	氏 名	藤林美帆・田中紀江

日	曜	予 定			実 績			休養日	備 考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	水			0:00			0:00	○	
3	木	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
4	金	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	日			0:00			0:00	○	
7	月			0:00			0:00	○	
8	火	16:00	18:30	2:30	16:00	18:30	2:30		
9	水			0:00			0:00	○	
10	木	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
11	金	16:00	18:30	2:30	16:00	18:30	2:30		
12	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
13	日			0:00			0:00	○	
14	月	16:00	18:30	2:30	16:00	18:30	2:30		
15	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
16	水			0:00			0:00	○	
17	木	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
18	金	16:00	18:30	2:30	16:00	18:30	2:30		
19	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
20	日			0:00			0:00	○	
21	月	16:00	18:30	2:30	16:00	18:30	2:30		
22	火	16:00	18:30	2:30	16:00	18:30	2:30		
23	水			0:00			0:00	○	
24	木	16:30	18:30	2:00	16:30	18:30	2:00		
25	金	16:00	18:30	2:30	16:00	18:30	2:30		
26	土	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
27	日			0:00			0:00	○	
28	月	16:00	18:30	2:30	16:00	18:30	2:30		
29	火	16:00	18:30	2:30	9:00	12:00	3:00		
30	水			0:00			0:00	○	
合計時間				52:30			53:00	10日	