



本

青森県立三本木高等学校
附属中学校

学校案内

2023

校訓

学業の練磨
人格の陶冶
体力の養成

教育目標

真理と学問を尊重し、心身ともに健康で、国際社会の進展に寄与すべき、積極有為な人材を育成する。

本目標を達成するため、能力と個性に応じた教育活動を通して、次の諸項の実現に力点を置く。

知性の深化 徳性の涵養 個性の確立
自律心の養成 心身の鍛練

校 是

規律ある進学校 文武両道



本校は、大正15年に設立された三本木町立三本木実科高等女学校を前身とし、令和8年には創立100周年を迎える伝統校です。また、平成19年には同じ敷地内に県立中学校が開校し、青森県内初の併設型中高一貫校となりました。これまで県内でも有数の進学校として、数多くの優秀な人材を輩出しています。

現在、創立100周年に向けて、様々な取組をしています。制服検討委員会を立ち上げ、新しい制服の議論をスタートし、校則についても時代に沿うような見直しを行っています。

生徒の学習等環境整備を第一に、更なる取組を展開する予定です。また、部活動においても、運動部、文化部共に活発に行われ、各種大会等でも実績をあげており、本校の校是である「規律ある進学校」「文武両道」をしっかりと果たしています。

これからの未来ある生徒の成長を願い、教職員一同伝統を尊重しつつも、新たな取り組みにも積極的にチャレンジしています。

校長 小森直樹

TOPIC 1

沿革

- 大正15年 5月 1日 三本木町立三本木実科高等女学校 開校式典挙行
- 昭和23年 5月 1日 定時制課程併置
- 昭和24年 4月 1日 青森県立三本木高等学校と改称、男女共学を実施
- 昭和47年 10月 6日 現在地の校舎に移転
- 昭和62年 2月 21日 定時制閉校式典挙行
- 平成19年 4月 1日 青森県立三本木高等学校附属中学校開校
- 平成22年 4月 7日 文部科学省よりスーパーサイエンスハイスクール(S SH)に指定(～平成27年度)
- 平成28年 10月 15日 創立90周年記念式典挙行
- 令和8年 創立100周年を迎えます!



教育課程

TOPIC 2

※令和5年度に入学した生徒の3年間の学習内容の予定です。

附属中学校 教育課程表

	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
1年	国語		社会			数学			理科			音楽	美術	保健体育		技術・家庭		外国語			道徳	学級活動	総合学習								
2年	国語		社会			数学			理科			音楽	美術	保健体育		技術・家庭		外国語			道徳	学級活動	総合学習								
3年	国語		社会			数学			理科			音楽	美術	保健体育		技術・家庭		外国語			道徳	学級活動	総合学習								

高等学校 教育課程表

	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	32	33
普通コース	1年	現代の国語	言語文化	歴史総合		英語コミュニケーションⅠ		論理・表現Ⅰ		数学Ⅰ		数学Ⅱ	数学A		化学基礎		生物基礎		体育		保健	音楽Ⅰ 美術Ⅰ 書道Ⅰ		家庭基礎		情報Ⅰ		総合学習					
	☆芸術は、音楽・美術・書道から選択します。																																
	2年	論理国語	古典探究	◎探究文学	地理総合		日本史探究 世界史探究		公共	◎時事探究	英語コミュニケーションⅡ		論理・表現Ⅱ		◎現代英語A	数学Ⅱ		数学B		数学C		地学基礎		体育		保健		総合学習					
3年	論理国語	古典探究	◎探究文学	日本史探究 世界史探究		倫理 政治・経済		英語コミュニケーションⅢ		論理・表現Ⅲ		◎現代英語A	数学C		◎探究数学α		◎探究化学		◎探究生物		体育		総合学習										
理系	2年	論理国語	古典探究	◎探究文学	地理総合		公共	英語コミュニケーションⅡ		論理・表現Ⅱ		数学Ⅱ		数学B		数学C		物理基礎(2)+ 物理(2) 生物(2)+ 地学基礎(2)		化学		体育		保健		総合学習							
	3年	論理国語	古典探究	◎探究文学	地理探究		英語コミュニケーションⅢ		論理・表現Ⅲ		数学Ⅲ		数学C		物理 生物		化学		体育		総合学習												
	☆「◎」は学校設定科目です。																																
GSコース(グローバルサイエンスコース)	1年	現代の国語	言語文化	歴史総合		英語コミュニケーションⅠ		論理・表現Ⅰ		数学Ⅰ		数学Ⅱ	数学A		化学基礎		生物基礎		体育		保健	音楽Ⅰ 美術Ⅰ 書道Ⅰ		家庭基礎		情報Ⅰ		総合学習					
	☆芸術は、音楽・美術・書道から選択します。																																
	2年	論理国語	古典探究	◎探究文学	地理総合		日本史探究 世界史探究		公共	◎時事探究	英語コミュニケーションⅡ		論理・表現Ⅱ		数学Ⅱ		数学B		数学C		地学基礎		体育		保健		総合学習						
3年	論理国語	古典探究	◎探究文学	地理探究 倫理 政治・経済		日本史探究 世界史探究		英語コミュニケーションⅢ		論理・表現Ⅲ		◎現代英語B	数学C		◎探究数学β		◎探究化学		◎探究生物		体育		総合学習										
理系	2年	論理国語	古典探究	◎探究文学	地理総合		公共	英語コミュニケーションⅡ		論理・表現Ⅱ		数学Ⅱ		数学B		数学C		物理基礎(2)+ 物理(2) 生物(2)+ 地学基礎(2)		化学		体育		保健		総合学習							
	3年	論理国語	古典探究	◎探究文学	地理探究		英語コミュニケーションⅢ		論理・表現Ⅲ		数学Ⅲ		数学C		物理 生物		化学		体育		総合学習												
	☆「◎」は学校設定科目です。																																

POINT

- 附属中学校では、3年生時に数学と英語で高等学校の内容を扱う、先取り学習を行っています。
- 高等学校は普通科の中に「普通コース」・「GSコース(グローバルサイエンス)」を設けています。そして2年生から文系・理系に分かれて一人一人の進路希望に応じた学習を行います。



三高の学び

コース編成 (令和5年度現在)

1年

2年

3年

普通コース
4クラス

文系
理系

GSコース
(グローバルサイエンスコース)
2クラス

文系科目選択
理系科目選択



三本木高等学校のコースについて

1年生から「普通コース」と「GSコース(グローバルサイエンス)」を選択します。

「普通コース」では、英・数・国・社・理の5教科を中心として、基礎から応用までしっかりと学んでいきます。2年生からは文系と理系に分かれ、一人一人の進路希望に対応した学習を行っています。



英語教育の充実

東京学芸大学名誉教授 金谷憲先生監修
「三本木メソッド Sambongi Method」

英語コミュニケーションの授業において、教科書本文の Shortened Version（縮約版）を使い、4技能「聞く（Listening）」「読む（Reading）」「話す（Speaking）」「書く（Writing）」を統合した活動により英語のより良い定着を図り、受験にも対応した高い英語能力の養成を行っています。



GSコースでの学び

平成27年度までの文部科学省指定SSH（スーパーサイエンスハイスクール）から継承された外部機関（大学・企業等）との連携などを活用し、これからの変化の激しいグローバル社会の中で、多様な人々と協働しながら新たな価値を創造するために主体的に活躍できる人材の育成を図ることを目的にGSコースを設けています。難関大学への進学にも対応した「探究力」「表現力」「主体性・協働性」を身に付けられるよう、オリジナルのカリキュラムに基づいた活動を行っています。



世界で活躍できる力を身に付ける

台湾 台北市立大理高級中学との国際交流

青森県教育委員会と台北市政府教育局による国際交流「青森と台湾の高校生による協働学習促進プログラム」により、英語を使いオンラインで地域研究について協働するなど、活きた国際交流を行っています。

台湾を訪問し、学校交流を行います。



探究活動で未来を切り開く実践力

【GSコース1年生 探究する基礎力を身に付ける各種セミナー】

大学・企業の一流講師が直接指導する講座

大学連携セミナー 企業連携セミナー

※連携大学例：東北大学・岩手大学・弘前大学・八戸工業大学 など

【GSコース2年生 探究活動の実践と成果の発表】

興味を持った課題を徹底的に探究し、大学などでプレゼンテーション

青森県高等学校理数系課題研究発表会での発表

大学入試の活動実績提出などに対応できる具体的な活動

※過去の生徒の設定したテーマ例：「歯医者数・逆歯医者数について」「最強の橋 爆誕!!」「ロータス効果の新たな可能性への挑戦」など



【令和4年度の各種コンクールの結果】

令和4年度科学の甲子園青森県大会 実技部門 第1位
第10回高校生科学研究コンテスト ブルーリボン賞
第33回日本数学オリンピック予選 JMO地区 優秀賞

附属中学校の学び

校訓
「学業の錬磨」「人格の陶冶」「体力の養成」



中高一貫教育
6年間で「伸ばす」教育課程

高等学校

GSコース※
普通コース※

進学時に
自分のペースに合わせて
コース選択

先取り学習
+
発展的な学習
+
通常教育課程

附属中学校

ハイレベルな
探究的学習&
高校GSC生との
協働学習など

英語、数学は
高校の学習を
先取りして学習



※GSコースは、学習の進度がやや早く、先取り学習を生かして、どんどん学習を進めたい生徒に向けています。2年生進級時に、文系・理系を選択します。

※普通コースは、じっくりと学習に取り組みたい生徒に向けています。もちろん、大学入試に必要な教科・科目は全て履修しますので、GSコースに比べて不利になることはありません。2年生進級時に、文系・理系を選択します。

三本木高等学校附属中学校は、
特に**理数教育**と**言語教育**に力を入れています

- 数学検定準2級1名・3級17名、英語検定2級10名・準2級30名 (令和4年度実績)
- 無理なく、余裕のある授業時間数で基礎もしっかり定着

他にも「附中ならではの」学びがあります

オンライン海外研修



英会話学習・バーチャルスタディーツアー・フィリピンの地元高校生との国際交流をオンラインで行います。

森林環境学習



奥入瀬溪流そばの国有林をお借りして「三本木夢と生命(いのち)の森」と命名。ブナの観察をはじめとする植物や小動物及び生態系の観察を行います。

弁当の日



献立づくりから調理、片付けまで全て自分で行います。この食育を通して、自分たちを取り巻く環境や食に起因する健康問題を学び、食生活のあり方を考えます。



中高一貫って？

生徒会長

3年 関 隼 人

僕が附属中学校に入学しようと思った理由は、学習レベルの高さと中高一貫校というところでした。

中高一貫校は、中学・高校を通して六年間同じ環境と教育方針の下で学ぶことができます。また、本校は先取り学習があり、中三になると高校の授業内容を学ぶ事ができます。そのため、その先にある大学受験に向けての目標設定も合わせて行うことができます。

そして附属中では勉強だけではなく、困っているときにすぐに手を差し伸べてくれる優しい先輩や先生、そして個性的で面白い仲間と六年間を一緒に過ごすことができます。

勉強だけでなく、体育祭や三高祭等の行事にも力を入れており、挑戦できるチャンスがたくさんあります。楽しさも兼ね備えた最高の中学校です。ぜひ入学して共に楽しい六年間を過ごしましょう！



高め合う絆

3年 櫻 田 陽 奈

私が入学前に抱いた附属中のイメージは「真面目で頭が良い学校」でしたが、今実感しているのが「仲間と団結し、互いを高め合える学校」だということです。

運動会などの学校行事や部活動では、ベストの結果を出すためにみんなで一丸となって努力し、喜びや悔しさも含めお互いをたたえあう経験ができました。勉強面でも、頑張っている仲間が、良きライバルとなり良い刺激となって私も頑張ることができています。

私は、勉強と部活動の両立に加え、小学校から続けてきたハンドボールも頑張っています。忙しい時期が重なり辛い時もありますが、先生や仲間の温かい支えが私の背中を押してくれ、頑張る原動力になっています。今はまだ将来の夢が一つに定まっていませんが、この頑張りがいつか目標が決まった自分の力になると思っています。

皆さんも、強い絆で結ばれた附属中で、最高の自分を見つけてみませんか？



「文武両道」を叶える

卒業生

現高校1年 櫻 田 よしの

三本木高校附属中学校は、多くの小学校から集まった生徒と互いに自分を高め合えるという強みがあります。「自分の長所を伸ばし、短所を補い合う」。これは附属中学校でしかできない経験だと思います。

そんな仲間達と行事や部活動を全力で楽しみました。運動会では応援団の団長をはじめ、やれることは全て挑戦し、部活動では県大会で入賞する等の結果を残すことができました。

また、勉強面では質の高い授業を受ける事ができます。特に英語では先取り学習として、中三になると高校レベルの授業が始まります。この先取り学習のおかげで、私は中三で英検二級を取得できました。この中学校の授業内容は、その先に控えた大学受験にもつながると思います。

附属中学校と聞くと「勉強ばかり」と思い浮かべる人が多いと思います。でも実際、それだけではありません。勉強、行事、部活の全てに力を入れて「文武両道」を目指したいなら、その全てをかなえられる附属中学校をおすすめします。



未来の附中生へ

卒業生

現高校1年 山 崎 悠 生

附属中の魅力は、勉学に力を入れているところだと私は思います。授業は中学校の先生だけではなく、高校の先生との関わりも強く、高校の内容を先取り学習することができ、基礎から発展まで常に自分を高め続けることができます。

また、附属中の三大行事である体育祭、三高祭、合唱コンクールは、学校全体が団結して取り組むことで、充実感や達成感を得ることができます。

僕は学年委員会に三年間所属していました。リーダー経験など全くなかった自分にとって新しい挑戦でしたが、人前で話すことなどたくさんの経験をする事ができました。あたたかい仲間や先生方に支えられながら、リーダーとして頑張った三年間は、自分の自信につながりました。

附属中では仲間や先生方と共に勉学、行事等で多くの経験ができます。ぜひ附属中で自分の目標に向かって挑戦してみませんか。

Q 附属中は「勉強ばかり」というイメージですが？

A 学習には力を入れていますが、行事や部活動、体験活動も充実しています。

Q 附属中では、給食はないのですか？

A 弁当持参が基本ですが、弁当を注文することもできます。



Q 附属中の行事や体験活動は、他校と違いますか？

A 他校と同じようなものもありますが、附属中ならではの行事や体験活動が充実しています。

Q 附属中は、お金がかかると聞きましたか？

A 本校は公立の学校ですので、他校とそれほど変わりません。

附中生・三高生の1日

TOPIC 5

附中生の1日

三高生の1日



朝の登校

徒歩、自転車、バス等で通学しています。

7:55

朝の登校

半数以上の生徒が自転車通学をしています。



朝自習

おもに朝読書をしています。

7:55

朝自習

毎朝、国・数・英を中心に小テストを行っています。リスニングもやりますよ。



午前の授業

中学校に高校の先生が授業担当になることもあります！

8:20
12:10

午前の授業



昼食準備・昼食

弁当持参です。手作りの弁当の日もあります！

12:10

昼休み

購買(ファミリーマート)があります。ファミチキやパン、春雨スープが人気です♪

12:10
12:55



昼休み

12:30



清掃

12:55
13:10

清掃

中学校・高校ともに昼休み終了後に清掃を行います。



午後の授業

週に一度、7時間授業があります。

13:15
15:05
(16:05)

午後の授業



帰りの会

各教科の係が授業の連絡を黒板に掲示し、クラスで確認しています。

15:10
(16:10)

帰りのHR



Sタイム・部活動

Sタイムでは委員会活動や生徒会行事を行っています。

15:25
(16:20)

放課後・部活動

高校生の約9割の生徒が部活動に加入しています。文武両道を目指し日々頑張っています！！

15:15
(16:15)



※()は7校時までの時間帯

高等学校

【運動部】 バスケットボール・バレーボール・硬式野球・卓球・ハンドボール・ソフトボール・テニス
ソフトテニス・バドミントン・陸上競技・弓道・柔道・剣道・空手道・なぎなた・サッカー
【文化部】 演劇・茶道・華道・JRC・写真・家庭科・書道・美術・自然科学・放送・吹奏楽
【愛好会】 ダンス愛好会・箏曲愛好会

令和4年度 主な活動結果

陸上競技部・ハンドボール部 インターハイ(全国大会)・東北大会 出場

- 陸上競技部
高校総体 女子100m・女子100mハードル 優勝
- ハンドボール部
高校総体 男子 優勝・女子 第3位
- ソフトテニス部
県新人大会 男子個人 優勝
- なぎなた部
高校総体 女子団体 第2位
- 弓道部
県春季大会 女子個人 優勝・技能 優秀賞
- 空手道部
県秋季大会 女子団体組手(3人制) 準優勝
女子個人組手・女子個人形 準優勝
- サッカー部
県新人大会 女子 第3位
- 写真部・美術部・書道部
高総文祭 優良賞



中学3年生の希望者は、中体連後に
高校の部活動に参加することができます。

附属中学校

【運動部】 軟式野球・陸上競技・サッカー・男子ハンドボール・ソフトテニス・女子バスケットボール・剣道
【文化部】 吹奏楽・自然科学・美術 ※任意加入

令和4年度 主な活動結果

- 野球部
第39回全日本少年軟式野球大会十和田支部予選 準優勝
- 陸上競技部
第73回上北地方中学校体育大会夏季大会
陸上競技 低学年女子4×100mR 第1位
- 女子バスケットボール部
第73回上北地方中学校体育大会夏季大会
バスケットボール競技 女子の部 第3位
- ハンドボール部
第43回青森県中学校ハンドボール大会
男子の部 第2位 (東北大会出場)
- 吹奏楽部
青森県吹奏楽コンクール第42回中央地区大会
中学校小編成の部 金賞 (東北大会出場)



School Life



入学式



企業訪問



合唱コンクール

体育祭



三高祭

附属中学校

入学式
始業式

前期第一
中間テスト

中体連
前期第二
中間テスト

三高祭
職場体験学習
オンライン
海外研修

海外研修

前期期末テスト

4 April

5 May

6 June

7 July

8 August

9 September

入学式
対面式
生徒総会
授業公開

高校総体
前期中間考査

球技大会
三高祭

中学生の体験入学
夏期講習
ボランティア
スクール

体育祭
前期末考査

高等学校



入学式



三高祭



遠足



球技大会



体育祭



ボランティアスクール



修学旅行



卒業式

冬季スポーツ教室



Summer

Winter

体育祭
修学旅行
企業訪問

後期第一
中間テスト
合唱コンクール

後期第二
中間テスト
冬季スポーツ教室
弁当の日

English Day
後期期末テスト

卒業式
修了式
離任式

10 October

11 November

12 December

1 January

2 February

3 March

修学旅行(2年)
遠足(1・3年)
芸術教室
高総文祭

授業公開
後期中間考査

大学入試
共通テスト
スキー教室
生徒総会
ダンス発表会

後期末考査

卒業式
高等学校
入学者選抜
修了式
離任式



修学旅行



Summer

Winter

創作ダンス発表会

卒業式



スキー教室



進路実績

大学合格者状況（過去5年間）

卒業年度		R 4	R 3	R 2	R 元	H30
大 学	国公立	84	123	132	118	104
	私 立	263	218	235	225	196
短 大	国公立	2	3	1	0	9
	私 立	4	2	7	8	11
文科省管轄外		2	1	3	0	1
進学率 (%)		86.9	87.7	87.2	85.8	84.3

東京大理 I、東京工大、東北大、
弘前大医、早稲田・慶應など
大学進学率5年連続8割超

令和4年度卒業生の大学合格一覧

■国立大学			
北教大札幌校	1	埼玉大学	4
北教大函館校	2	千葉大学	1
弘前大学	21	東京大学	1
岩手大学	7	東京医科歯科大学	1
東北大学	1	東京工業大学	1
宮城教育大学	1	信州大学	1
山形大学	4	山梨大学	2
茨城大学	1	静岡大学	1
筑波大学	1	富山大学	2
群馬大学	2		
その他 防衛大学校 防衛医科大学校			

■公立大学	
釧路公立大学	1
はこだて未来大学	2
青森公立大学	4
青森県立保健大学	7
岩手県立大学	4
秋田県立大学	1
秋田公立美術大学	2
前橋工科大学	1
高崎経済大学	3
東京都立大学	1
愛知県立大学	1
兵庫県立大学	1
神戸看護大学	1

■私立大学			
慶應義塾大学	早稲田大学	立命館大学	同志社大学
明治大学	青山学院大学	法政大学	中央大学
東京家政大学	武蔵野大学	東京農業大学	東洋大学
中京大学	獨協大学	明治学院大学	専修大学
立正大学	名古屋外国語大学	日本大学	神奈川大学
東北学院大学	北海道医療大学	岩手医大	東北医薬大学
日赤秋田看護大学	国際医療福祉大学	北里大学	他



OB・OG講演会



進路講演会

三高の進学力

令和4年度は、東京大理 I、東京工業大学、東北大学薬学部、弘前大学医学部医学科など、いわゆる難関大学に多くの附属中学校出身生徒が合格しています。高校から入学する生徒ももちろん頑張っており、優秀な成績を収めています。中高一貫校の附属中学校出身の生徒が学業の上で全体を牽引する役割を果たしていることが多々あるのも事実です。附属中出身の生徒がまじめに授業に臨み、小テストや課題、定期考査などにきちんと取り組むことで学力が向上するのは言うまでもありませんが、そうした基本的な学習習慣が中学時から身に付いていることで、自分の学力が上がるだけでなく周囲の生徒にもよい影響を与えています。そしてこうした環境で生徒がお互いに切磋琢磨する姿勢が三本木高校の進学力を支えています。

「見えない学力」に支えられる「見える学力」

“学力”には、基礎的な知識・技能、専門性・専門知識などテストやIQなどで測れる力である「見える学力」と、協調性、自制心、主体性、自己管理能力、自己肯定感、実行力、統率力、創造性、探究心、共感性、道徳心、倫理観、規範意識など、学力テストなどで測りづらい力である「見えない学力」があります。「見えない学力」という下地の大きさの上に「見える学力」があり、それらを育む絶好の場所がこの三高です。

中高一貫校としての三高は、「運動神経が発達し、集中力も養われ、その影響で学力も伸びる」とされる12歳頃までの“ゴールデンエイジ”からの持続的な次のステージといえるでしょう。附属中においては、「附属中で学びたい」、という同じ意志を持った級友たちと学校生活を送っていく中で育まれるものがたくさんあり、附属中で学んだことが高校でも大いに発揮されます。また、一般的な高校受験期でもある15歳頃の多感な思春期に、その豊かな感受性で多くのことを知り、経験し、吸収する、確かな“学力”の土台を築く機会でもあります。

毎日の取り組みで 学力を育む三高

大学入学者選抜でも評価される“学力”には、「生きて働く知識・技能」、「未知の状況にも対応できる思考力・判断力・表現力」、「主体性を持って多様な人々と協働して学ぶ態度」の“学力の三要素”があります。「規律ある進学校」を校是とする三高においては、授業へのしっかりとした取り組みを基盤として、部活動や生徒会活動などでの自主的積極的な活動と、学校行事への自律性をもった品格ある行動を通して、思考力、判断力、読解力、記述力、論述力、表現力、集中力、傾聴力、暗記力など、学力を構成するこれらの要素を堅実に育みます。

丁寧な面談で悩みを解決



生徒会長

3年 大 関 翔 太
(附属中学校出身)

皆さんは三本木高校にどんなイメージを持っていますか？勉強に力を入れていて、休み時間もみんな読書や参考書と向き合っている…そんなイメージを持っている方ももしかするといるかもしれません。三本木高校は県内でも有数の進学校であり、皆さんの将来の夢を叶えるための体制がきちんと整っています。しかし、この高校の魅力はそれだけではありません。

三本木高校は校訓である文武両道に則り、部活動も盛んな学校です。部活動の種類も多く、高校から新しいことにチャレンジして、多くの生徒が活躍しています。部活動を通して先輩や他校の生徒との交流も増え、皆さんの学校生活をより楽しく充実したものにできます。

また、三大大行事である、球技大会、文化祭、体育祭では、生徒会が主体となって企画を考え、毎年内容が進化してみんなが楽しめるものとなっています。様々な行事を通して、普段と違う友達の姿に気づいたり、クラスの団結を感じられたりと仲間たちと得られる絆はとても深いものとなります。

このように勉強だけでなく、ここでは自分の頑張りたいこと、楽しみたいことを見つけることができます。ぜひ、三本木高校で皆さんにとって大切だと思える何かを見つけてみませんか。皆さんのご入学を心からお待ちしています。



令和4年度卒業

川 上 誇 衣 さん
(東京大学合格)

ひとえに時間が有限であるがために、ある目標を達成するためにはほかのことを犠牲にせざるを得ません。しかしその犠牲を最小限にとどめる方法がただ一つあります。それはすべてに全力を尽くすということです。

とにかく全力を尽くしてください。自分のやりたいこと、やらなければならないこと、自分でやると決めたことには常に全力を尽くしてください。決して手を抜かないでください。それは勉強に限らず、部活にだって行事にだって青春にだってそうです。すべてに全力を尽くして取り組んだ時、払わざるを得なかった犠牲は後悔としてではなく最高の思い出として残ります。不器用でもいいです。ただがむしゃらに中学校・高校生活の6年間を過ごしてください。

もちろん常に全力を尽くしていると人間必ず疲れます。そんなときは三本木高校や附属中学校の先生を、友人を頼ってください。いつも全力で頑張っているあなたには必ず手を差し伸べてくれます。親身になって相談に乗ってくれます。そして再び頑張る力を与えてくれます。そんな最高の先生と友人に囲まれた空間こそが、そして何よりあなたの全力の頑張りに応えてくれる学び舎こそが附属中学校、そして三本木高校です。



なぎなた部

2年 白 岩 希 子
(十和田中学校出身)

三高なぎなた部には、東北大会・インターハイ出場という誇るべき歴史と伝統があります。輝かしい成績を残してきましたが、実はなぎなた経験者は少なく、部員のほとんどが高校から競技を始めた初心者です。礼節や教養を身に付け、稽古について主体的に話し合い改善し、同じ目標に向かって仲間と高め合える雰囲気をつくる。これが私たちの強みであり、歴史と伝統を支えてきた原動力だと思っています。

なぎなた部に限らず、三高の部活動はどれも魅力的で活気に溢れています。学業と部活動の両立は決して簡単ではありません。大変で辛いこともあります。それでも、高校生活をかけて全力で夢中になれるものがあることに、私は自信を持っています。これからも、支えてくれる仲間や先生、家族、地域の方々に感謝しながら稽古に励みます。

中学生の皆さん、三高で夢中になれるものを見つけませんか。



平成14年度卒業

木 村 晃 太 郎 さん
(農林水産省 勤務)

高校時代は切磋琢磨できるたくさんの仲間と囲まれ充実した毎日を過ごすことができました。先生たちの熱心なご指導もあり、塾に通うこともなく、学校の授業と独学で大学に進学しました。

部活はハンドボール部に所属し主将でした。幸せなことにインターハイや国体にも出場できました。これまでの人生の中で間違いなく高校時代が一番濃厚で成長できた時期でした。

私は十和田市の平凡な家庭で生まれ育ちました。今は国家公務員として農林水産省で働いています。困っている人を助けたい、国民を絶対に飢えさせない、そんな想いで入省しました。小さい頃はこんな職業があると知りませんでした。当然、自分なるなんて思ってもいませんでした。早い段階で自分の将来を決めたり、自分にはできないはずがないと挑戦することを諦めたりしていたら、全然違った人生を歩んでいたことでしょう。

高校時代は勉強だけを学ぶ時期ではありません。授業、部活、友人、家庭などから様々なことを学び成長していきます。目の前に現れる選択肢の中で、理想の自分にふさわしいのはどれかを見極め、それに向けて取る行動の質と量が釣り合えば、必ず理想の自分になります。

三本木高校はそんなチャレンジができる場所だと思っています。



三本木高等学校グランドデザイン

〈全日制の課程 普通科〉

スクール・ミッション

本校の求められる役割、目指す学校像

併設型中高一貫校として、様々な夢や志を持った仲間との学び合いや異年齢交流を通して、生徒一人一人の個性を伸ばすとともに、質の高い課題解決型の学習を推進し、教科等横断的な視点を育み、豊かな心を持った、グローバル社会の発展を担う人財を育成します。

スクール・ポリシー

一貫性を持って教育活動を進めるための具体的な3つの方針

グラデュエーション・ポリシー

育成を目指す資質・能力に関する方針

真理と学問を尊重し、心身の健康の保持増進を図り、国際社会の進展に寄与すべき積極有為な人材を育成します。本目標を達成するため、能力と個性に応じた教育活動を通して、次の諸項の実現に力点を置きます。

知性の深化 徳性の涵養 個性の確立 自律心の養成 心身の鍛練

カリキュラム・ポリシー

教育課程の編成及び実施に関する方針

次のような教育活動を実施します。

- 普通科：普通コース
1年時は共通科目を履修し、基礎学力の充実を図ります。2年・3年時は適性、進路に応じて、文系・理系の2類型に分けて学習を行います。
- 普通科：GSコース
主体的・協働的な探究活動及び表現活動を通して、文系・理系ともに深く学び、生徒の多様かつ高い進路希望を達成するための実力養成を目的とした学習活動を展開します。

アドミッション・ポリシー

入学者の受入れに関する方針

次のような生徒を求めています。

- 大学進学等、進路に対して確かな目的意識を持ち、努力を続けることができる生徒
- 旺盛な学習意欲と探究心を持ち、学力の向上を目指す生徒
- 学校行事、生徒会活動、部活動、ボランティア活動等に積極的に参加し、入学後も継続して積極的に取り組む生徒

青森県立三本木高等学校校歌

作詩 佐藤春夫
作曲 大中寅二

栄ゆく市にわれらが
甲田の雪のおほらかに
奥入瀬の水に限りなく
このらの曠野耕さん
春をこころに開きたる
よき志 継がでやは
三本野が原の春草の
わかうど若く夢みよ
身はすゝやかに文のびぬ
門辺の桜 咲きもくひ
園は芽ぐみぬ プラタヌ
われらが家に睦みあり
学びけたのーいそーみい
世に捧げよーわが力
三本野が原の春草の
若人わかく夢みよー

附属中学校		校 時 表	高等学校	
6時間授業	7時間授業		月～木曜日 (7時間授業)	月・金曜日 (6時間授業/3年)
朝読書・朝自習	朝読書・朝自習	7:55～8:05	朝自習	朝自習
朝の会	朝の会	8:05～8:15	H R	H R
1校時	1校時	8:20～9:10	1校時	1校時
2校時	2校時	9:20～10:10	2校時	2校時
3校時	3校時	10:20～11:10	3校時	3校時
4校時	4校時	11:20～12:10	4校時	4校時
昼食準備	昼食準備	12:10～12:15	昼休み	昼休み
昼食	昼食	12:15～12:30		
昼休み	昼休み	12:30～12:55		
清掃	清掃	12:55～13:10	清掃	清掃
5校時	5校時	13:15～14:05	5校時	5校時
6校時	6校時	14:15～15:05	6校時	6校時
帰りの会 (15:10～15:25)	7校時	15:15～16:05	7校時	H R (15:10～15:15)
Sタイム 部活動 (15:25～)	帰りの会	16:10～16:20	H R (16:10～16:15)	部活動 (15:15～)
	部活動	16:20～	部活動 (16:15～)	

2023
附属中学校説明会
(児童・保護者対象)

7 / 31
Mon.

2023
附属中学校説明会
(保護者対象)

9 / 22
Fri.

2023
中学生の体験入学

8 / 2
Wed.



〒034-0085 青森県十和田市西五番町7番1号 TEL 0176-23-4181
http://www.sanbonji-h.asn.ed.jp

