三本木

青森県立三本木高等学校
・附属中学校

学校案内
2025

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

青森県立三本木高等学校は、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年に創立100周年を迎える県内屈指の伝統校であり、同時に、県内でも有数の進学校として、これまで２万２千名を超える有為な人材を輩出してきました。また、平成19年には、同敷地内に県立附属中学校が開校し、青森県内初の併設型中高一貫校となり、６年間を見通したユニークな教育活動が展開されています。

部活動をはじめとする課外活動も盛んに行われており、生徒たちは、活動に積極的に参加することで、心身を鍛え、社会性を大いに育んでいます。そこでは、本校の校是である「規律ある進学校」「文武両道」を体現している様子が多く見られます。

これからも、伝統を重んじつつ、目まぐるしく変化する社会に対応するしなやかさを持ちながら、新たな取組にも積極的に挑戦していきたいと思います。

校長　小倉民生

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（ＳＳＨ）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！

TOPIC 2

教育課程

※令和７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

普通コース

	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
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			物理基礎			生物基礎			体育		保健	音楽Ⅰ / 美術Ⅰ / 書道Ⅰ			家庭基礎			情報Ⅰ			総合探究

☆芸術は、音楽・美術・書道から選択します。

文系

	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
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		化学基礎			体育		保健	総合探究
3年	論理国語			古典探究	◎探究文学	日本史探究 / 世界史探究			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				総合探究

理系

	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
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 / 生物		化学基礎			化学		体育		保健	総合探究
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				総合探究

☆「◎」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	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
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			物理基礎			生物基礎			体育		保健	音楽Ⅰ / 美術Ⅰ / 書道Ⅰ			家庭基礎			情報Ⅰ			総合探究

☆芸術は、音楽・美術・書道から選択します。

文系

	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
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		化学基礎			体育		保健	総合探究
3年	論理国語			古典探究	◎探究文学	地理探究 / 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				

理系

	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
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 / 生物		化学基礎			化学		体育		保健	総合探究
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				

☆「◎」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。

●高等学校では１年生から「普通コース」または「ＧＳコース（グローバルサイエンス）」を選択します。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。

TOPIC 3

三高の学び

コース編成

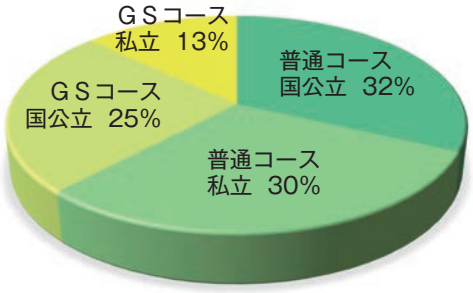
1年	2年	3年
普通コース 4クラス	→	文系
	→	理系
GSコース（グローバルサイエンスコース） 2クラス	→	文系科目選択
	→	理系科目選択

普通コースでの学び

「普通コース」は、GSコースに比べ学習の進度がそれほど速くないため、じっくりと学習に取り組む生徒に向いています。英語・数学・国語・社会・理科の５教科を中心に、大学入試に必要な科目は、基礎から応用までしっかりと学んでいきます。

令和６年度の国公立大学の進学者数は学年全体で90人ですが、そのうち普通コースが51人で約半数以上を占めています。普通コース１クラスあたり平均13人ほどが国公立大学へ進学したということになります。また、右のグラフは４年制大学へのコース別進学内訳ですが、普通コースは私立への進学も含めると全体の62%、短大へも４人が進学しており、85.7%という本校の大学進学率を支えています。

令和６年度 ４年制大学進学内訳



コース選択について

入学者選抜はコースごとの募集ではありません。普通科として一括で募集します。合格発表後、入学予定者説明会でGSコースの希望調査を実施します。希望者（附属中学校出身の希望者を含む）がGSコースの定員２クラス80人（目安）を超えた場合は、学力検査の点数等を参考に選抜します。なお、普通コースとGSコースでは教育課程が異なるため、途中で変更することは出来ませんのでご注意ください。

国公立大学の進学先			
弘前大学	10人	北海道教育大学	２人
青森公立大学	７人	はこだて未来大学	２人
青森保健大学	４人	福島大学	２人
宮城教育大学	３人	岩手県立大学	２人
岩手大学	２人		

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「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、活きた国際交流を行っています。

- 英語を使いオンラインでの協働による地域研究
- 台湾からの学校訪問の受け入れ
- 台湾での学校訪問を含む海外研修

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　　国際理解セミナー
※連携大学例：東北大学・岩手大学・弘前大学・八戸工業大学・早稲田大学 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：「シャープペンシルの芯の硬度の規則性」「野球選手の身体的データと成績の関係」「ブナの樹幹流による土壌pHの変化について」など

TOPIC 4

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

附属中学校
先取り学習
＋
発展的な学習
＋
通常の教育課程

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

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３名・３級５名、英語検定２級３名・準２級17名、漢字検定２級１名・準２級２名（令和６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

奥入瀬渓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。

附属中学校在校生・卒業生の声

夢への一歩

生徒会長
3年　吉　田　嘉　向

附属中学校では高校の学習内容を「先取り」して行う授業が実施されています。これは他の中学校にはない特色ある取り組みです。大学進学を視野に入れた質の高い授業が行われています。これは附属中学校がもつ魅力の一つです。

また、希望者はオンライン海外留学に参加して、より実践的な英語力を身につけることができます。海外に住む同世代の人と直接英語で会話することで、自分の英語がどこまで通じるかということを知る機会になります。

他に自分の学校生活を充実させているものに部活動があります。僕は自然科学部に所属していますが、１年生の時に「科学の甲子園ジュニア全国大会」に出場することができました。仲間との絆を深め、協力しながら目標に頑張り、よい結果に結びつけられたことが大きな自信になりました。

附属中学校は自分の可能性を広げられる学校です。みなさんもぜひこの学校で、夢への一歩を踏み出してみませんか？

附属中での成長

生徒会副会長
3年　古　川　愛　珠

附属中学校には、様々な地域から集まった仲間と共に、それぞれの個性を大切にしながら成長できる環境が整っています。

学習面では進みが早く大変な部分もありますが、親身に教えてくださる先生方のもと、志が高い仲間と切磋琢磨して日々お互いに高め合うことができます。

部活動で仲間と同じ目標に向かって努力する毎日はとても充実しています。さらに、学校行事では学年を越えて協力し合い、全力で取り組むことで毎年違った楽しみを味わうことができます。その時の出会いや絆はきっと一生の宝物になることでしょう。

私は生徒会執行部という立場に挑戦したことで視野を広げ、自分をレベルアップさせることができました。ここでの経験は、夢に向かって進む私の大きな力になっています。

仲間と過ごす附属中学校での毎日は刺激に満ち、自分自身の成長を実感できる貴重な時間です。笑顔と挑戦があふれる充実した附属中学校で、ワンランク上の自分を目指してみませんか？

成長のきっかけ

卒業生
現高校１年　十文字　弥寿希

三本木高校附属中学校は、仲間と高め合い、自分の目標を見つけ、その目標に近づいていくことができる学校です。

附属中学校では質の高い授業や先取り学習によって、高校や大学受験へとつながる学習ができます。

また附属中学校では行事や体験活動が充実しており、体育祭や三高祭、合唱コンクールはもちろん、校内課題研究発表会や三高アカデミーなど、高校と連携した行事があります。これは三本木高校グローバルサイエンスコースの発表を聴いたり、中学校生活のアドバイスを先輩方からもらう機会で、たくさんの気付きを得て、自分を成長させることができます。

私は通っていた小学校から一人で入学しましたが、楽しくて頼りになる仲間と出会い、充実した中学校生活を送ることができました。みなさんも附属中学校で仲間と高め合い、自分の目標に向かってたくさん挑戦してみましょう！

夢を追いかけて

卒業生
現高校１年　市　澤　承　真

三本木高等学校附属中学校には、中高一貫校ならではの魅力がたくさんあります。

まず附属中学校ではレベルの高い学習や授業を３年間通して受けることができます。レベルが高い分、授業のスピードも速いので、各教科の予習はとても大事です。中学生のうちに予習の習慣を身に着けることができれば高校に入ってからの勉強は楽になります。さらに中学３年生から高校の先取り学習をすることができる点も大きな魅力です。

附属中学校は勉強だけが魅力なのではありません。部活動や行事にも、とても力を入れています。私は中学校時代、ハンドボール部に所属していました。仲間と共に、３年間努力を重ね、全国大会に出場することができました。ハンドボール部は高校にもあるので、中学校で培った能力を高校に進んでからも発揮することができます。

三高祭、体育祭、合唱コンクールなどの学校行事では、仲間と協力してひとつの目標に向かうことの意義を体験的に学ぶことができます。どの行事も盛り上がるので、とても楽しいです。

附属中学校ではこのような様々な経験を通して、人間性や努力の大切さを学ぶことができます。これはすべての人にとって、夢を追いかけるうえでの基本だと思います。附属中に入学して、自分の夢を追いかけてみませんか？明るい未来があなたを待っています！

Q 附属中は「勉強ばっかり」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 令和７年度から附属中学校でも給食が始まりました。十和田六戸給食センターに委託しています。

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が？

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。

TOPIC 5

附中生・三高生の１日

附中生の１日

朝の登校

徒歩、自転車、バス等で通学しています。

朝の会

午前の授業

高校の先生が授業担当になることもあります！

給　食

昼休み

午後の授業

週に一度、７時間授業があります。

清　掃

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。

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。

三高生の１日

朝の登校

半数以上の生徒が自転車通学をしています。

朝のＨＲ

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♪

清　掃

午後の授業

週に一度、６時間授業があります。

帰りのＨＲ

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！！

附中生の１日		三高生の１日
朝の登校	～8:10	朝の登校
朝の会	8:10～8:20	朝のＨＲ
午前の授業	8:25～12:15	午前の授業
給　食	12:15～12:40	昼休み
昼休み	12:40～13:25	清　掃
午後の授業	13:25～15:15 (16:15)	午後の授業
清　掃	15:20～15:35	
帰りの会	15:40 (16:20)～15:55 (16:25)	帰りのＨＲ
Ｓタイム・部活動	16:00 (16:30)～	放課後・部活動
		12:15～13:00
		13:05～13:20
		13:25～16:15 (15:15)
		16:20 (15:20)～16:25 (15:25)
		16:30 (15:30)～

※(　)は７校時までの時間帯

※(　)は６校時までの時間帯

TOPIC 6

部活動

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・ボランティア・写真・家庭科・書道・吹奏楽・美術・自然科学・放送・箏曲　【愛好会】ダンス愛好会

令和６年度　主な活動結果

全国大会出場

ハンドボール部・ソフトテニス部
空手道部・家庭科部

東北大会出場

ハンドボール部・ソフトテニス部
空手道部・陸上競技部・弓道部
なぎなた部・剣道部・吹奏楽部

●ハンドボール部
高校総体　女子　準優勝・男子　３位
選抜大会県２次予選会　男子　優勝・女子　優勝

●ソフトテニス部
高校総体　男子団体　優勝

●陸上競技
高校総体　女子棒高跳び　２位

●弓道部
高校総体　男子団体　準優勝

●剣道部
県高等学校新人剣道選手権大会　女子団体　３位

●なぎなた部
高校総体　女子団体　準優勝

●家庭科部
ジュニア料理選手権　高校団体　グランプリ
スマイル“フード”プロジェクト in 東北　奨励賞

●書道部
高校総文　書道部門　優秀賞

●吹奏楽部
青森県吹奏楽コンクール　金賞
青森県アンサンブルコンテスト　金賞

●自然科学部
高校総文　研究発表部門　最優秀賞
日本学生科学賞　入選三等

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６年度　主な活動結果

●陸上競技部
第75回上北地方中学校体育大会夏季大会
女子総合　第３位
共通女子走幅跳　第１位／２年男子100m　第１位
第53回上北地方中学校体育大会新人大会
１年女子４×100mリレー　第１位
１年女子100mH　第１位／２年男子200m　第１位
２年男子走幅跳　第１位

●ハンドボール部
第45回青森県中学校ハンドボール大会
第２位

●男子ソフトテニス部
第53回上北地方中学校体育大会新人大会
男子団体　第３位

●剣道部
第53回上北地方中学校体育大会新人大会
男子団体　第３位

●吹奏楽部
青森県吹奏楽コンクール第44回中央地区大会
中学生の部　金賞
第49回青森県アンサンブルコンテスト
打楽器三重奏　金賞

●自然科学部
第68回日本学生科学賞青森県大会
優秀賞
第76回青森県児童生徒理科研究発表大会
物理分科会　青森県教育委員会教育長賞

●美術部
第36回読書感想画中央コンクール
奨励賞
第52回『青森の海と川をきれいにする運動』
ポスターの部　特選

TOPIC 7

School Life

入学式

合唱コンクール

三高祭

企業訪問

附属中学校

4 April	5 May	6 June	7 July	8 August	9 September
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	附属中学校説明会 （児童・保護者対象） 海外研修	附属中学校説明会 （保護者対象） 前期期末テスト
入学式 対面式 生徒総会 授業公開		高校総体 前期中間考査	競技大会 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

体育祭

競技大会

ボランティアスクール

体育祭

修学旅行

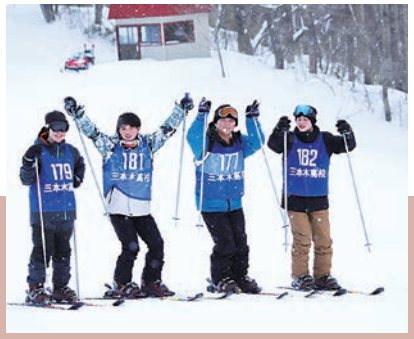
卒業式

冬季スポーツ教室

10 October	11 November	12 December	1 January	2 February	3 March
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	中学校 入学者選抜	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
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	後期末考査 ダンス発表会	卒業式 高等学校 入学者選抜 修了式 離任式

修学旅行

創作ダンス発表会



スキー教室

遠足

卒業式

TOPIC 8

進路実績

東京科学大、東北大、弘前大医
筑波大、千葉大、早稲田大など
大学進学率７年連続８割超

大学合格者状況（過去５年間）

卒業年度		R６	R５	R４	R３	R２
大　学	国公立	92	109	84	123	132
	私　立	201	181	263	218	235
短　大	国公立	2	11	2	3	1
	私　立	3	2	4	2	7
文科省管轄外		1	2	2	1	3
進学率（%）		85. 7	83. 9	86. 9	87. 7	87. 2

令和６年度卒業生の大学合格一覧

■国立大学

北見工業大学	1	筑波大学	2
北海道教育大学	7	群馬大学	2
弘前大学	19	埼玉大学	2
岩手大学	10	千葉大学	1
東北大学	4	東京海洋大学	1
宮城教育大学	4	東京学芸大学	2
秋田大学	1	東京科学大学	1
福島大学	3	横浜国立大学	1
茨城大学	1	京都教育大学	1

■公立大学

はこだて未来大学	2	高崎経済大学	2
青森県立保健大学	4	東京都立大学	1
青森公立大学	7	神奈川保健福祉大学	1
岩手県立大学	3	富山県立大学	1
宮城大学	1	山梨県立大学	1
秋田県立大学	1	都留文科大学	2
秋田公立美術大学	1	名桜大学	1
群馬県立女子大学	1		

その他　国立看護大学校　1

ＯＢ・ＯＧ講演会

進路講演会

■私立大学

早稲田大学	明治大学	青山学院大学	立教大学	中央大学	法政大学	東京理科大学	日本大学	東洋大学
専修大学	大東文化大学	東海大学	帝京大学	国士舘大学	獨協大学	拓殖大学	立正大学	順天堂大学
日本体育大学	桜美林大学	東京女子大学	東京音楽大学	洗足学園音楽大学	神奈川大学	関東学院大学		
関西大学	関西学院大学	同志社大学	龍谷大学	東北学院大学	東北福祉大学	東北医科薬科大学	他	

三高の進学力

令和６年度は、東京科学大学、東北大学、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が、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は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

TOPIC 9

在校生・卒業生の声

生徒会長

3年 桜 田 よしの

（附属中学校出身）

みなさんは「勉強」と聞いてどのようなことを思い浮かべますか。課題や定期考査、高校３年生になれば大学受験などそんな少し重たいイメージを持つ人もいるかもしれません。中学校と高校での違いは、やはり教科内容の難しさや模試の回数がが増えることかもしれません。ＡＩによると「勉強」とは、学問や知識を身につけること、または何かに熱心に取り組み、努力することを指します。私が高校生活で感じているのは、「勉強」は単なる知識の習得ではなく、「人生をより幸せに生きるための力をつける」ことができるということです。将来の夢を叶えるため、好きなことを仕事にするため、そして大切な人たちと豊かな時間を過ごすためにその土台をつくるのが高校です。「勉強」を通して、自分の可能性を広げ、より自由に、より豊かに生きる力を手に入れることができます。また、行事や部活動に全力を注ぐことも、高校生活における大切な「勉強」のひとつです。私は陸上部と女子サッカー部に所属しながら、生徒会長としても活動しています。自分のやりたいことに全力で挑戦することは、多くの経験と成長をもたらしてくれます。その経験から得た知識や感情は、きっと将来、思いがけない場面であなたを助けてくれるはずです。

三本木高校は来年度で100周年を迎えます。その新しい時代をみなさんがまたよりよいものに築き上げることを期待しています。「文武両道」を掲げ、何事にも全力で取り組んでいる仲間と共に成長できる三本木高校で、充実した高校生活を送りませんか。

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、やらなければいけないこと、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。

ハンドボール部

3年 長谷川 朱 羽

（十和田中学校出身）

私は三本木高校に入学してから、文武両道を目標に、勉強と部活動の両方に力を注いできました。所属しているハンドボール部では、３月に全国選抜大会に出場し、仲間とともに全国の舞台でプレーするという貴重な経験をすることができました。

部活は、楽しいことや嬉しいことがたくさんあります。もちろん楽しいことばかりではありません。思うようにいかない時や苦しい時もあります。そんな時は、熱心に指導してくださる監督や先生方、一緒に励まし合い、笑い合える仲間の存在が、大きな支えとなっています。今は、みんなでインターハイ出場という大きな目標に向かって、一丸となって練習に励んでいます。

部活動は練習がハードな分、勉強時間をどう確保するかが大切になります。私が大切にしているのは、時間を有効に使うというメリハリのある生活です。限られた時間の中で、自分にとって大事なことを見極め、集中して取り組む。その積み重ねが、部活動だけではなく、勉強にもきっと力になると思います。

三本木高校には、自分の夢や目標に向かって挑戦できる環境があります。そして、壁にぶつかった時には、いつもそばで見守り、力になってくれる先生方や仲間がいます。高校生活はたった三年間。この三年間でどれだけ成長できるかは、自分次第です。勉強も部活動も、そして高校生活も思いきり楽しみたいと思います。

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に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、自分が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、自分にはできる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れます。

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長するとともに、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　　心身の鍛錬

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。

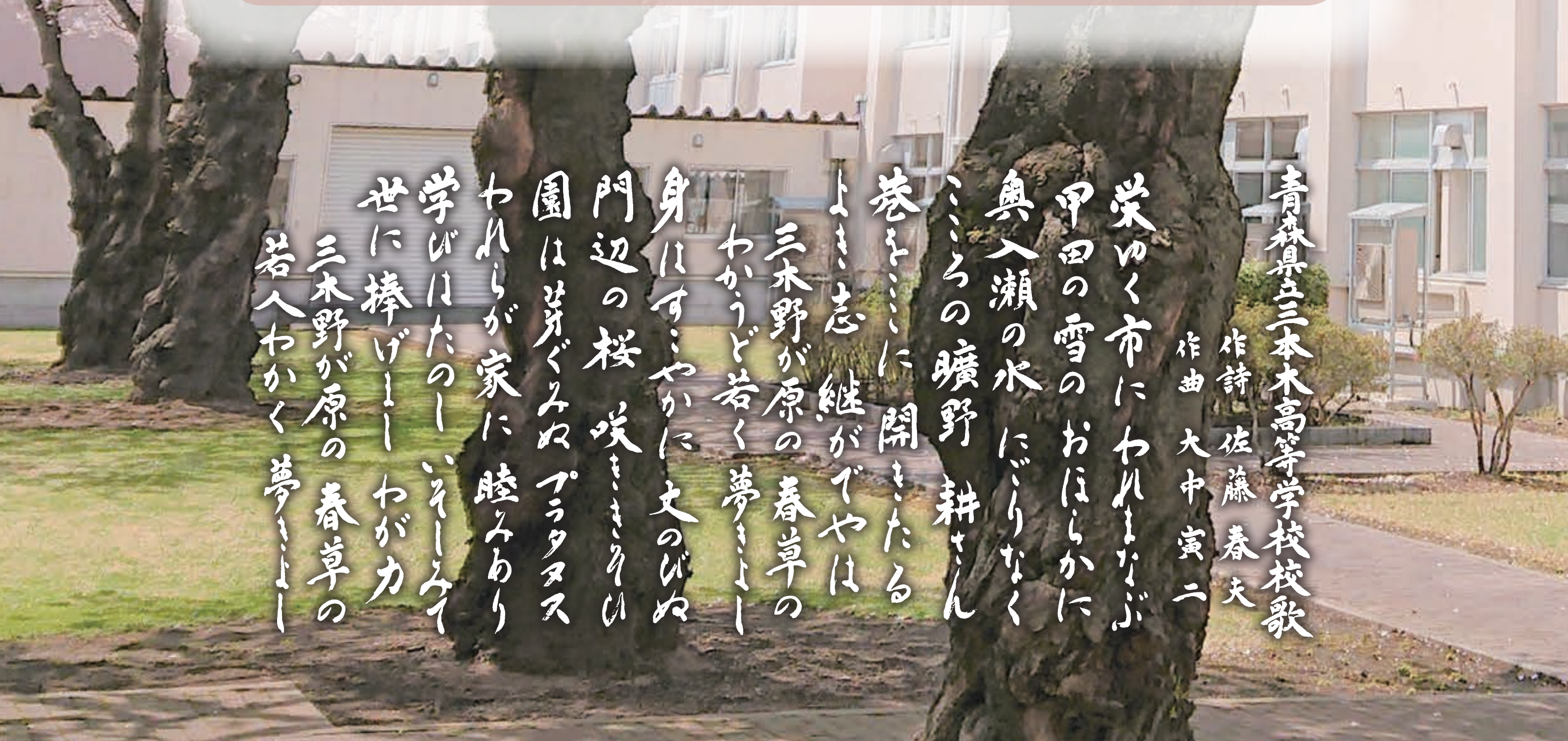
- **普通科：普通コース**
  １年時は共通科目を履修し、基礎学力の充実を図ります。２年・３年時は適性、進路に応じて、文系・理系の２類型に分けて学習を行います。
- **普通科：ＧＳコース**
  主体的・協働的な探究活動及び表現活動を通して、文系・理系ともに深く学び、生徒の多様かつ高い進路希望を達成するための実力養成を目的とした学習活動を展開します。

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



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）	金曜日（6時間授業）
朝の会		8:10～ 8:20	H R	
1校時		8:25～ 9:15	1校時	
2校時		9:25～10:15	2校時	
3校時		10:25～11:15	3校時	
4校時		11:25～12:15	4校時	
給食（12:15～12:40）			昼休み（12:15～13:00）	
昼休み（12:40～13:25）			清掃（13:05～13:20）	
5校時		13:25～14:15	5校時	
6校時		14:25～15:15	6校時	
清掃（15:20～15:35）	7校時	15:25～16:15	7校時	H R（15:20～15:25）
帰りの会（15:40～15:55）	帰りの会	16:20～16:25	H R	部活動（15:30～）
Sタイム 部活動（16:00～）	部活動	16:30～	部活動	

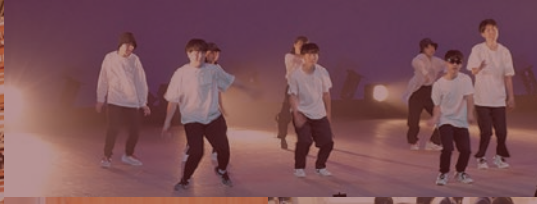
2025
中学生の体験入学
8／5
Tue.

2025
附属中学校説明会
（児童・保護者対象）
8／4
Mon.

2025
附属中学校説明会
（保護者対象）
9／24
Wed.

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

令和５年度
三高祭
It's now
or never
～今こそ始動のとき～
三本木高等学校附属中学校
NEW ALBUM



三本木高校吹奏楽部 第53回 定期演奏会

八工大二
三本木
青森明の星
八戸高専

第65回 青森県吹奏楽コンクール
朝