



本

青森県立三本木高等学校
附属中学校

学校案内
2024



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6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		総合探究											
	☆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	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	総合探究																			
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		総合探究											
	☆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	総合探究																
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	総合探究																			
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。																																

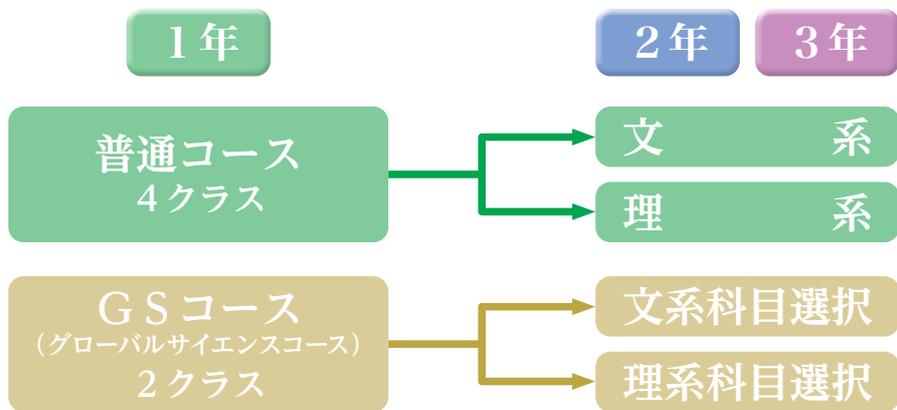
POINT

- 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。



三高の学び

コース編成 (令和6年度現在)



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早くないため、じっくりと学習に取り組む生徒に向いています。英・数・国・社・理の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5年度の国公立大学の進学者数は学年全体で103人ですが、そのうち普通コースが約半分の53人を占めています。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ています。右の表は、普通コースから2名以上進学した国公立大学の一覧です。また、四年制私立大学へは合計51人、短期大学へは4人が進学しており、それらが本校の大学進学率83.9%を支えています。

国公立大学の進学先			
弘前大学	15人	宮城教育大学	3人
岩手大学	5人	宮城大学	2人
青森県立保健大学	5人	福島大学	2人
北海道教育大学	5人	埼玉大学	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



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
+
通常の教育課程

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



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17名、英語検定 **2級9名**・準2級28名、漢字検定 **2級2名**・準2級4名 (令和5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

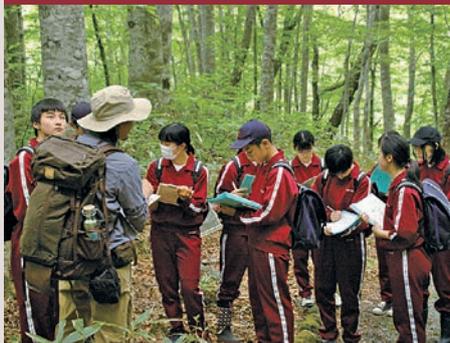
他にも「附中ならではの」学びがあります

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。



附属中の魅力

生徒会長

3年 市澤 承真

僕は附属中学校に入学する前は、「頭の良い学校」という認識しかなかったのですが、学校になじめるかとても不安でした。しかし、入学してみて、附属中学校の本当の魅力を理解することができました。

附属中学校は中高一貫校のため、高校入試がありません。だから大学進学に向けた質の高い授業を、中学1年生から受けることができます。3年生になると、英語や数学は高校レベルの授業を受けることができます。この先取り学習は本校の一番の魅力です。

もちろん勉強だけではありません。部活動や行事も充実しています。体育祭では学年を超えた絆を、応援合戦やリレーで深めることができます。

僕が所属しているハンドボール部は3月末に全国大会に出場しました。部活動でも仲間との絆を深め、高みを目指して頑張ることができます。

附属中学校は、このような魅力が詰まった素晴らしい学校です。一緒に最高の学校生活を過ごしてみませんか？



夢の実現

3年 山崎 彩里

「附属中学校」と聞くと多くの人が、「頭の良い学校」をイメージすると思います。しかし、私は附属中学校で過ごしてきて、それだけではないと強く実感しています。

附属中学校では勉強、部活動、行事、日頃の生活向上など幅広い分野に力を入れています。受験という大きな壁を乗り越えてきた仲間がいるので、競い合い、高め合い、支え合い、より上を目指すことができます。

また、先生方は私たち生徒のことをしっかり考えてくれて、生徒一人ひとりに合った勉強法や進路を一緒に見つけてくれたり、悩みの相談に乗ってくれたりするので、安心して学校生活を送ることができます。

正直、多忙ではありますが、充実感にあふれる毎日を過ごしています。附属中学校は、自分の目標を達成させることができる学校だと思います。附属中学校に入学して、自分の夢を叶えてみませんか？



夢の実現に向けて

卒業生

現高校1年 奈良 花鈴

三本木高校附属中学校は、勉強や部活動、行事など様々な場面で、自分の目標に向かって挑戦できる学校です。また、中高一貫校ならではの魅力もたくさんあります。

附属中では、よりレベルの高い学習をすることができます。授業の進みも速く、3年生になると高校の内容の先取りもあります。進みが速い分、予習や復習など一人ひとりの努力がとても大事です。大変だと思われかもしれませんが、附属中学校での学びは、高校やその先の大学受験につながっていきます。

もちろん勉強だけではありません。行事や部活動にも力を入れているので、3年間でたくさんの思い出を作ることができます。

私は生徒会執行部に所属していました。難しいことや大変なことでも多かったのですが、勇気をもって挑戦したことで自信につながりました。

ぜひ、附属中学校で仲間と共に、自分の夢に向かってたくさん挑戦してみましょう！



良き仲間との生活

卒業生

現高校1年 石橋 拓空

僕が思う附属中学校の魅力は「仲間と切磋琢磨し、お互いを高め合うことができる」というところです。

附属中学校と聞くと「頭のいい人が行く学校」や「勉強が好きな人が行く学校」など、勉強や学力についてのイメージが強いかもしれませんが、僕も入学前にはそういうイメージを持っていました。

しかし、附属中学校には三高祭、体育祭、合唱コンクールなど、クラスや学年、学校全体が一丸となって取り組める行事がたくさんあります。そのため、仲間と共に色々な場面で喜怒哀楽を経験しながら、互いに高め合うことができます。

入学したばかりの時は、他の小学校の人が多く、コミュニケーションをとることが難しいと思いますが、勇気を出して話しかければ共に生活する良き仲間に出会えるでしょう。

みなさんも附属中学校に入学し、自分を高め、充実した学校生活を送りませんか。

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。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
8:05

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

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
12:55



午後の授業

週に一度、7時間授業があります。

12:55
14:45
(15:45)

午後の授業

週に一度、6時間授業があります。

12:55
15:45
(14:45)



清掃

14:50
(15:50)
15:05
(16:00)

帰りのHR

15:50
(14:50)
15:55
(14:55)



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！！

16:15
(15:15)



※()は7校時までの時間帯

※()は6校時までの時間帯

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・ポランティア・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5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

東北大会出場

ハンドボール部、ソフトテニス部、
陸上競技部、弓道部、なぎなた部、
空手道部、女子サッカー部、水泳部

●ハンドボール部

選抜大会県2次予選会 男子 優勝・女子 準優勝
東北高校選抜大会 男子 3位

●ソフトテニス部

高校総体 男子個人 優勝

●陸上競技部

県春季大会 男子800m 1位

●水泳部

高校総体 男子50m平泳ぎ 1位
女子50m平泳ぎ・女子50m自由形 1位

●なぎなた部

高校総体 女子団体 準優勝

●剣道部

県新人大会 男子団体 準優勝

●サッカー部

県新人戦 女子 準優勝

●自然科学部

高総文祭 優秀賞

●写真部、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5年度 主な活動結果

●ハンドボール部

第44回青森県中学校ハンドボール大会
男子の部 第1位 (東北大会出場)
第19回春の全国中学生ハンドボール
選手権大会青森県予選会
男子の部 第1位 (全国大会出場)

●陸上競技部

第74回上北地方中学校体育大会夏季大会
女子総合 第2位

●女子ソフトテニス部

第74回上北地方中学校体育大会夏季大会
女子団体戦 第3位



●吹奏楽部

第65回青森県吹奏楽コンクール
中学生小編成の部 金賞 (東北大会出場)

●自然科学部

第11回「科学の甲子園ジュニア」青森県大会
準優勝 (全国大会出場)



School Life



入学式



企業訪問



合唱コンクール



三高祭



体育祭

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

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

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

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

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 5	R 4	R 3	R 2	R 元
大 学	国公立	109	84	123	132	118
	私 立	181	263	218	235	225
短 大	国公立	11	2	3	1	0
	私 立	2	4	2	7	8
文科省管轄外		2	2	1	3	0
進学率 (%)		83.9	86.9	87.7	87.2	85.8

東京工大、東北大、弘前大医
東京外大、千葉大、早稲田大など
大学進学率6年連続8割超

令和5年度卒業生の大学合格一覧

■国立大学			
北海道教育大学	5	埼玉大学	7
室蘭工業大学	2	千葉大学	3
弘前大学	23	東京海洋大学	1
岩手大学	13	東京外国語大学	1
東北大学	3	東京学芸大学	1
宮城教育大学	3	東京工業大学	2
秋田大学	1	横浜国立大学	1
福島大学	4	新潟大学	1
茨城大学	7	信州大学	1
宇都宮大学	1	島根大学	1
群馬大学	3		
その他 防衛大学校 2			

■公立大学	
旭川市立大学	1
青森県立保健大学	7
青森公立大学	2
岩手県立大学	2
宮城大学	3
秋田県立大学	3
秋田公立美術大学	1
高崎経済大学	1
川崎市立看護大学	1
新潟県立大学	1
静岡県立大学	2
大阪公立大学	1

■私立大学			
早稲田大学	慶應義塾大学	学習院大学	明治大学
青山学院大学	中央大学	法政大学	日本大学 専修大学
大東文化大学	国士舘大学	桜美林大学	獨協大学
神田外国語大学	成城大学	北里大学	東京家政大学
武蔵野大学	神奈川大学	中京大学	同志社大学
関西学院大学	国際医療福祉大学	東北学院大学	
東北福祉大学	北海道医療大学	岩手医科大学	
東北医薬大学	日赤秋田看護大学	他	



OB・OG講演会



進路講演会

三高の進学力

令和5年度は、東京工業大学、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、優秀な成績を取っていますが、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 田中 鈴花
(三本木中学校出身)

みなさんは「学ぶ」ことにどのような思いがありますか。「学ぶ」というのは、定期考査や模試のための勉強だけではありません。数字や順位がつく学びも必要ですが、自主的に学ぶことが第一です。例えば、大会までに速く泳げるようになりたいと思ったら、自分の泳ぎを見直し、トレーニング方法など様々なことを調べ、実行します。

これも一種の学びです。私は高校に入学してから、人はどうして学ばなければいけないのかを考えました。学校の授業の内容の全てが、大人になった時に実際に使うとは限りません。しかし、自分が「分からない」ことに会おうと、知識が増え、考え方も変わります。私は勉強に苦手意識がありました。「分からない」に直面したからです。しかし、先生とクラスメイトと「分からない」を熟考していると答えがだんだん見えてきて、「分かる」に変わっていきました。その時に得たものは知識と学び続ける体力と自信です。

三本木高校の先生方は、教科書の内容を話すだけでなく、暗記方法や学びの根源を楽しい授業を通じて教えてくれます。また、優しい生徒が多いので、「分からない」を共に解決してくれます。自分の夢を叶えるためには「分からない」に出会う事が第一歩だと思います。また、まだ将来やりたいことが決まっていなくても、学ぶことで自分の未来が見えて来ます。「学びたい」「叶えたい夢がある」人に三本木高校・附属中学校はピッタリな学校です。



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。



ソフトテニス部

3年 向平 優介
(附属中学校出身)

私が所属するソフトテニス部は昨年、東北大会に2ペア、インターハイに1ペアが出場しました。しかし、これは決して強豪校だからというわけではありません。私たちは今まで幾度となく東北大会、インターハイまであと一步というところで負けてきました。それでも諦めることなくたくさん練習をし、たとえ自分の代で叶えることができずとも、その次の代へと想いを受け継いでいきやつのことで実現させることができたのです。

部活動と並行して勉強もこなし、練習時間で他の学校に勝るのが難しい私たちにとって、限られた時間のその中で日々の練習をいかに明確に意図を持って取り組めるかが大事になってきます。そしてこの力は部活動以外でも大いに役立ちます。しかし、忘れないでほしいのは部活動に入ったからといってこういった力が身につく訳ではないということです。自分がどうしたいか、どうなりたいのか、意思をもつことが重要であり、部活動はあくまできっかけに過ぎません。



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
わかうど若く夢を
身はすゝやかに文のびぬ
門辺の桜 咲きまはれ
園は芽ぐみぬ プラタナス
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
若人わかく夢を

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)
朝読書・朝自習		7:55～ 8:05	朝 自 習	
朝 の 会		8:05～ 8:15	H R	
1 校 時		8:20～ 9:10	1 校 時	
2 校 時		9:20～10:10	2 校 時	
3 校 時		10:20～11:10	3 校 時	
4 校 時		11:20～12:10	4 校 時	
昼食準備		12:10～12:15	昼 休 み	
昼 食		12:15～12:30		
昼 休 み		12:30～12:55		
5 校 時		12:55～13:45	5 校 時	
6 校 時		13:55～14:45	6 校 時	
清 掃 (14:50～15:05)	7 校 時	14:55～15:45	7 校 時	H R (14:50～14:55)
帰りの会 (15:10～15:25)	清 掃 (15:50～16:00)		H R (15:50～15:55)	清 掃 (14:55～15:15)
Sタイム 部 活 動 (15:25～)	帰りの会 (16:05～16:20)		清 掃 (15:55～16:15)	部 活 動 (15:15～)
	部 活 動		部 活 動 (16:15～)	

2024
中学生の体験入学

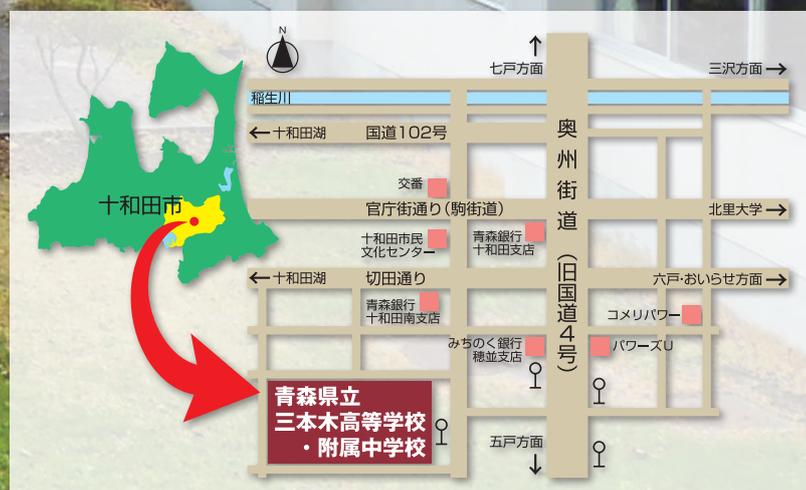
8 / 2
Fri.

2024
附属中学校説明会
(児童・保護者対象)

8 / 6
Tue.

2024
附属中学校説明会
(保護者対象)

9 / 20
Fri.



〒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>

