

活 動 年 間 計 画 表

部・委員会名	陸上競技部	令和4年度
活動目標	スポーツマンの精神を大切にし、技術の向上に努める。 東北大会、全国高校総体を目指し、日々の練習を通して、本校の綱領である「自律・自啓」の精神を大切に人として成長する。	
部内約束 ・ 部規則	①キャプテン、ブロック長を中心にまとまりのある部である。何事も皆で協力する。 ②目標を持ち、効率的な練習をする。 ③礼儀を重んじること。 ④感謝の気持ちを持つこと。 ⑤時間を大切にすること。	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	16:40～18:45		準備運動・柔軟・ランニング
	15:40～18:30		↓
週内定休日	木曜日	/	基本練習
休 日	9:00～12:00	16時	↓
休日定休日	原則：土・(日)・祝	/	応用練習
長期休業	9:00～12:00	18時	↓ 試合
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月	北日本大会	8月	インターハイ
5月	春季大会	9月	県新人
5月	高校総体	10月	東北新人
6月	東北総体	10月	県高校駅伝
7月	国体予選		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

令和4年度

部・委員会名	硬式野球部
活動目標	勉学を第一にするとともに、技術と体力の向上に努める。 甲子園に出場し、その全国大会の場で勝利する。 本校の綱領である「自律・自啓」の精神を大切に人として成長する。
部内約束 ・ 部規則	①礼儀礼節を重んじる。 ②野球人である前に青森高校の生徒の一員であることを自覚し、勉学に励む。 ③全国大会で通用する心身と技術の鍛錬に努める。 ④ ⑤

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	16:00～19:00	19:00	(1) ウォーミングアップ (2) キャッチボール
週内定休日	月曜日	/	(3) トスバッティング
休 日	9:00～12:00	16:00	(4) フリーバッティング
休日定休日	日曜日 (ハイシーズンは不定休)		(5) ノック・連携・守備練習
長期休業	9:00～14:00	16:00	(6) クールダウン
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月	春季地区リーグ戦		
5月	春季地区予選、春季県大会		
7月	甲子園予選		
8月	秋季地区リーグ戦		
9月	秋季地区予選、秋季県大会		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

部・委員会名	バスケットボール部	令和4年度
活動目標	人間力の向上 部活動と他の場面で一貫した行動をとる 周囲から応援される部活動であれ	
部内約束 ・ 部規則	① 挨拶をしっかりと ② 限られた時間を有意義に使うこと ③ 文武一道 ④ ⑤	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	16:30～18:30	18:50	フットワーク ディフェンスのシフト練習
週内定休日	火 曜日他	/	オフェンスのフォーメーション練習
休 日		16時	統合型練習（ゲーム形式）
休日定休日	原則：土・日・祝	/	シューティング
長期休業		17時	
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5	県春季大会		
6	県高総体		
11	県新人大会		
合宿計画 期日・場所 男女別人員	なし		

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

部・委員会名	バレーボール部	令和4年度
活動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎・基本プレーを大切に日々の練習に取り組む ・仲間への感謝の気持ちを忘れず、周囲に気を配れる選手になる ・県大会ベスト8（男子）、県大会ベスト16・市内3位（女子） 	
部内約束 ・ 部規則	<ul style="list-style-type: none"> ①時間を守る ②準備・後片付けを早くする ③挨拶をしっかりする ④声を出して練習を盛り上げる ⑤自分が一番だと思えるものを見つける 	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	金15:45～18:30 月・火・木16:45～18:45	19時	①ストレッチ・柔軟～ランニング ②アップ ③基本練習（パス・レシーブ） ④応用練習 （サーブカットからの攻撃、スパイクレシーブからの攻撃等） ⑤ゲーム
週内定休日	水曜日	/	
休 日	9:00～12:00	12:30	
休日定休日	日曜日（ハイシーズンは不定休）		
長期休業	9:00～12:00(講習無) 13:30～16:00(講習有)	17時	
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月下旬	市春季大会	R5. 1月下旬	県新人大会（青森市）
5月上旬	3高対抗（中止）		
5月中旬	県春季大会（八戸市）		
6月上旬	県高校総体（弘前市）		
11月下旬	全日本選手権県予選（県ベスト8）		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

部・委員会名	卓球部	令和4年度
活動目標	・基本的な生活習慣の確立と挨拶・容儀の徹底 ・卓球だけではなく、普段の生活や学校生活のすべてにおいて、全力を尽くす	
部内約束 ・ 部規則	① 時間厳守 ② 挨拶の徹底 ③ 勉学が第一	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	月火木金：16:45～18:45 土：8:30～11:30	19:00	① ランニング ② 基本練習 ③ 実戦練習（試合）
週内定休日	水	/	
休 日	日	/	
休日定休日	日	/	
長期休業	8:30～11:30	/	
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4～5	春季大会		
6	高校総体		
9	三校交流戦（青森高・八戸高・弘前高）		
11	新人戦		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

部・委員会名	弓道	令和4年度
活動目標	日々の練習を通して、本校の綱領である「自律・自啓」の精神を大切に人として成長する。	
部内約束 ・ 部規則	① 何事も皆で協力する ② 効率的に時間を使う ③ あせらない ④ ゆっくり ⑤ あきらめない	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	16:30～18:30	19:00	準備運動 巻き藁 射込み 立
週内定休日	水曜日	/	
休 日	土曜日 8:30～11:30	12:00	
休日定休日	日曜日	/	
長期休業			
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5月上旬	県下春季大会	11月上旬	秋季東青地区大会
6月上旬	高校総体	12月上旬	東日本大会青森県最終予選会
9月上旬	県下高校遠の大会	1月上旬	冬季東青大会
10月下旬	県下秋季大会		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

部・委員会名	剣道部	令和4年度
活動目標	何事にも全力で取り組み、人格形成の礎を身につける。他人を思いやる気持ちを大切にして、仲間と協力して、日々の生活を充実させる。	
部内約束 ・ 部規則	①報告・連絡・相談を大切にする。 ②仲間と切磋琢磨して自己の修練に励む。 ③積極的に行動して、他の立場の考えも受け入れる。 ④ ⑤	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	17時～18時30分	19時	・ストレッチ、準備運動 ・素振り、すり足 ・切り返し、基本の打ち込み ・技の練習 ・稽古
週内定休日	木 曜日	/	
休 日	9時～12時	16時	
休日定休日	原則：土・ 日 ・祝	/	
長期休業	9時～12時	18時	
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5月6日～8日	県春季選手権大会		
6月3日～5日	高校総体		
10月29日～30日	新人選手権大会		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

部・委員会名	ラグビー	令和4年度
活動目標	ラグビーを通して心身の健康と仲間との協調性やコミュニケーション能力の向上を目指す。	
部内約束 ・ 部規則	①怪我予防のために準備運動を十分に行う。 ②勉強との両立を図る。 ③挨拶の励行 ④新型コロナウイルスの感染対策を常に意識して練習に臨む。	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	火木金 16:45～	18:30	準備運動 ランパス・キック
週内定休日	月水		タックル
休 日	9:00～11:30	12:00	筋トレ
休日定休日	土日のいずれか1日		
長期休業	講習後2時間以内 約7日間程度		※不定期で青森工業と合同練習
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月	春季大会（南郷陸上競技場）		
6月	総体（青森市スポーツ公園）		
8月	花園1次予選（六戸町総合運動公園）		
合宿計画 期日・場所 男女別人員	なし		

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

部・委員会名	ハンドボール部	令和4年度
活動目標	元気に、みんなで協力すること。	
部内約束 ・ 部規則	①元気に挨拶をする ②感謝の気持ちをもつ ③チームのためにできることを考える ④ ⑤	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	2時間	19時	ランニング・体操
週内定休日	木曜日	/	↓ パス練習
休 日	3時間	16時	↓ シュート練習
休日定休日	原則：日曜日	/	↓ ゲーム形式
長期休業	3時間	16時	
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月	県春季大会	10月	県新人戦
6月	県高校総体	12月	新人戦2次予選会
7月	国体県予選会	2月	東北選抜大会
8月	全国高校総体	3月	全国選抜大会
9月	地区大会		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

令和4年度

部・委員会名	ボート	
活動目標	日々の練習に励み、高校総体優勝、東北大会や全国大会での上位入賞を目指す。	
部内約束 ・ 部規則	①安全を最優先に活動する。 ②ボート競技に対する理解を深め、仲間と切磋琢磨し、競技力を向上させる。 ③何事も皆で協力する。 ④効率的に時間を使う。 ⑤	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	17:00～19:00	19時	準備運動・柔軟・ランニング ↓
週内定休日	原則:月曜日(4～9月) 原則:月/木曜日(10～3月)	/	基本練習(乗艇) ↓
休 日	8:00～11:00	16時	↓
休日定休日	原則:日曜日(10～3月)	/	応用練習(乗艇) ↓
長期休業	8:00～11:00	18時	整理運動・ミーティング
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5月	県春季大会	9月	東北選抜大会
6月	県高校総体	3月	全国選抜大会
6月	東北選手権大会		
8月	全国高校総体		
9月	県新人大会		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

部・委員会名	サッカー	令和4年度
活動目標	日々の練習を通して、仲間と互いに高め合うとともに、本校の綱領である「自律自啓・誠実勤勉・和協責任」の精神を大切に人間として成長する。	
部内約束 ・ 部規則	①驕らず、怯まず、澁刺と。 ②仲間のために、労を惜しまない。 ③何事も、皆で協力する。 ④ ⑤	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	16:00～18:45	18:55	準備運動（ブラジル体操、動的ストレッチ） ↓
週内定休日	月曜日	/	基礎・基本練習（個人・2人1組） ↓
休 日	9:00～12:00		↓
休日定休日	日曜日（ハイシーズンは不定休）		応用練習（3対3、クロスなど実践的な練習） ↓
長期休業	9:00～12:00 または13:00～16:00		試合形式
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4/17(土)～5/4(水)	サッカー春季大会青森地区大会	10/14(金)～16(日)	全国高校サッカー選手権大会二次予選（十和田地区）
5/28(土)、29(日)	青森県高校総合体育大会サッカー競技前期（青森、弘前市）	10/22(土)	全国高校サッカー選手権大会二次予選（準々決勝 十和田市）
6/3(金)～6(月)	青森県高校総合体育大会サッカー競技後期（青森、弘前市）	11/3(木)	全国高校サッカー選手権大会青森県二次予選（準決勝 青森市）
6/19(日)～8/21(日)	高田宮杯U-18サッカーリーグ2022（3部後期）	11/6(日)	全国高校サッカー選手権大会青森県二次予選（決勝 青森市）
8/20(土)～9/25(日)	青森県高校サッカー新人青森地区大会	11/11(金)～14(月)	青森県高校サッカー新人県大会（八戸市）
8/27(土)、28(日)	全国高校サッカー選手権大会青森県一次予選（弘前市）		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

部・委員会名	バドミントン	令和4年度
活動目標	①部活動を通じて、上下関係や礼儀など、人間としての基本的なあり方を学ぶ。 ②技術や体力の向上に努め、心身ともに健康な高校生活を送る。	
部内約束 ・ 部規則	①時間を守る。 ②言葉遣い、あいさつなどの礼儀をわきまえる。 ③荷物の整理整頓および練習場所の清掃を徹底する。	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	17:00～18:45 (月～木)	19時	準備運動・柔軟・アップ運動 ↓ 基礎打ち
	16:00～18:45 (金)	19時	
週内定休日	月・水曜日 (4月現在)	/	↓ ノック、パターン練習
休 日	9:00～12:00	16時	
休日定休日	土または日のいずれか	/	↓ 試合形式
長期休業	9:00～12:30 14:00～16:00 (講習時)	18時	
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5月	県春季大会	1月	和田杯
6月	高校総体		
8月	市民大会		
10月	県新人戦予選会		
11月	県新人戦		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

令和4年度

部・委員会名	水泳部
活動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・心身ともに健康で、協調性があり、感謝の気持ちを忘れない人間に成長する。 ・自分の目標に向かって粘り強く努力し、日々成長できる人間を目指すとともに、試合の時には最後まで諦めずに泳ぎ切る逞しい精神力を身につける。
部内約束 ・ 部規則	<ul style="list-style-type: none"> ①常に協力し合う。 ②誰に対しても元気に挨拶する。 ③時間を守る。 ④ ⑤

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	スイミングスクールの指示に従う。		
週内定休日	平日1日（スイミングスクールによる）		
休 日	9:00～12:00		
休日定休日	日曜日（ハイシーズンは不定休）		
長期休業	9:00～12:00		
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
6月4・5日	高校総体	10月28・29日	東北高校新人大会
6月18・19日	県高校選手権大会		
7月19～21日	東北高校選手権大会		
7月30・31日	青森県選手権（国体予選）		
9月24日	県高校新人大会		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

部・委員会名	テニス部	令和4年度
活動目標	・基礎・基本プレーを大切に日々の練習に取り組む ・仲間への感謝の気持ちを忘れず、周囲に気を配れる選手になる	
部内約束 ・ 部規則	①時間を守る ②準備・後片付けを早くする ③挨拶をしっかりする ④ ⑤	

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	金16:00～18:00 月・火・木17:00～18:45	19時	①ストレッチ・柔軟～ランニング ②アップ ③基本練習 ④応用練習
週内定休日	曜日	/	
休 日	水・日	16時	
休日定休日	なし	/	
長期休業	9:00～12:00		
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月23, 24日	東青地区春季大会		
5月14, 15日	県春季大会		
6月3～6日	高校総体		
9月3, 4日	東青地区新人大会		
9月17, 18, 19日	県新人大会		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

令和4年度

部・委員会名	空手道部
活動目標	空手の鍛錬をもって、心身の健康及び、克己心・自己指導能力・他者への指導能力・適切な礼法を修養する
部内約束 ・ 部規則	① 活動は平日2時間、休日3時間を上限とする。 ② 適切な礼法を心がける(TPOに合わない一方的な挨拶などはむしろ有害である) ③ 活動場所を清潔に保つ ④ 先輩・後輩関係にかかわらず、空手に対しては忌憚のない意見を言う。

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	16時半から18時半	18時半	体操 型 組手
週内定休日	木曜日	/	
休 日	日曜のみ活動あり	13時	
休日定休日	原則：土	/	
長期休業	基本的に通常練習に則る	13時	
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4	春季大会		
6	高校総体		
10	秋季大会		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

※大会等が近づくことで、活動日の予定に変更が生じることを御了承ください。

活 動 年 間 計 画 表

令和4年度

部・委員会名	ソフトボール部
活動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の健康の保持増進並びに体力の向上を目指す。 ・生徒互いの良さや可能性の発揮しながら、チームの課題を解決し、集団や社会の形成者としての自覚を促す。
部内約束 ・ 部規則	<ul style="list-style-type: none"> ①道具（モノ）に感謝 ②場所（環境）に感謝 ③周りの人々に感謝 ④ ⑤

活 動 計 画			
区 分	練習時間	下校完了	平均的な練習内容
通常練習	16:30～18:30	18:30	準備運動・柔軟・ランニング
週内定休日	火曜日・木曜日	/	↓ 基本練習
休 日	9:00～12:00	16時	↓
休日定休日	日曜日	/	応用練習
長期休業	なし	18時	↓ 試合
参加予定の主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5月	春季大会		
6月	高校総体		
9月	新人大会		
合宿計画 期日・場所 男女別人員	予定なし		