

活動年間計画表

令和7年度

部・委員会名	陸上競技部	活動場所	グラウンド
活動目標	インターハイを目指して、日々の努力を怠らず、人間としても成長する。		
活動方針	①挨拶の徹底 ②最低限やるべきことは確実にこなす ③短時間で集中して練習する		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～19:00	19:00	アップ 体操 流し ハードルドリル 各種目専門練習
平日の定休日	木 曜日		
休業日の活動時間	9:00～12:00	12:30	
休日の定休日	原則：土・㊦・祝	○で囲む	
長期休業の活動	木・日曜日を除く 9:00～12:00		
年間の休養日総数（104日以上）		160日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4	北日本陸上大会	7	高校総体全国大会
5	春季大会	9	新人県大会
5	高校総体県大会	9	新人東北大会
6	高校総体東北大会	10	秋季大会
7	国スポ予選県大会		
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

令和7年度

部・委員会名	硬式野球部	活動場所	野球場、無限ドーム
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。		
活動方針	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。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:00～19:00	19:00	(1) ウォーミングアップ
平日の定休日	月曜日		(2) キャッチボール
休業日の活動時間	9:00～12:00	16:00	(3) トスバッティング
休日の定休日	原則：土・日・祝 (ハイシーズンは不定休)	○で囲む	(4) フリーバッティング
長期休業の活動	月曜日を除く (ハイシーズン) 9:00～12:00		(5) ノック・連携・守備練習
年間の休養日総数 (104日以上)		117日	(6) クールダウン
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月	春季青森地区ブロック大会	8月	秋季青森地区ブロック大会
5月	春季東北地区高等学校野球青森県大会	9月	秋季東北地区高等学校野球青森県大会
6月	春季東北地区高等学校野球大会	10月	秋季東北地区高等学校野球大会
7月	第107回全国高等学校野球選手権青森大会	3月	第97回選抜高等学校野球大会
8月	第107回全国高等学校野球選手権大会		
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

令和7年度

部・委員会	バスケットボール部	活動場所	第1体育館
活動目標	バスケットボールをとおして人間力を陶冶する		
活動方針	①誰からも応援されるチーム ②部員として誇りを持てるチーム ③能力に関係なく仲間として尊重できるチーム		
区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:45～18:45	19:00	①基本練習 ②企画練習 ③応用練習
平日の定休日	火曜日		
休業日の活動時間	9:00～12:00	12:30	
休日の定休日	原則：土・(日)・祝	○で囲む	
長期休業の活動	火・日曜日を除く 9:00～12:00		
年間の休養日総数(104日以上)		149日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月	県高校春季バスケットボール大会	1月	県高校新人バスケットボール新人大会
6月	県高校総体バスケットボール競技		
9月	地区新人バスケットボール大会		
10月	ウインターカップ予選会		
11月	県高校新人バスケットボール大会		

合宿計画	青高会館
期日・場所	R8. 3. 26～31
男女別人員	男子5名、女子8名

※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7年度

部・委員会名	バレーボール	活動場所	第2体育館・(第1体育館)
活動目標	・基礎基本のプレーを大切に、謙虚な姿勢で練習に取り組む。 ・活動に関わるすべての人への感謝の気持ちを忘れず、周囲に配慮できる人になる。 ・県ベスト4		
活動方針	①時間を守る ②準備や後片付けを全員で分担し、迅速に行う ③挨拶や返事などの礼節を重んじる ④声を出して、自身やチームを鼓舞する ⑤活動に課題意識や目的意識を持って取り組む		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:45～18:45	19:00	①ウォーミングアップ(ランニング・体操)
平日の定休日	月・木or火・水 曜日		②ボールアップ
休業日の活動時間	9:00～12:00or13:00～15:45	16:00	③基本練習(パス・レシーブ・スパイク)
休日の定休日	原則：土・(日)・祝	○で囲む	④応用練習
長期休業の活動	日曜日を除く 9:00～12:00or13:00～15:45		(状況に応じた攻撃・守備練習)
年間の休養日総数(104日以上)		190日	⑤ゲーム形式
⑥トレーニング			
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月下旬	市春季大会(青森市)	11月上旬	市新人戦(青森市)
4月下旬	三高バレーボール交歓会(八戸高校)	1月下旬	県新人大会(青森市)
5月中旬	県春季大会(八戸市)		
6月上旬	高校総体(弘前市)		
10月下旬	全日本選手権県予選(弘前市) ※高校総体ベスト8以上のみ		
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7年度

部・委員会名	卓球部	活動場所	第2体育館
活動目標	・基本的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		
活動方針	① 時間厳守 ② 挨拶の徹底 ③ 勉学が第一		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:45～18:45	19:00	① ランニング ② 基本練習 ③ 実戦練習（試合）
平日の定休日	水曜日		
休業日の活動時間	8:30～11:30	12:00	
休日の定休日	原則： 日	○で囲む	
長期休業の活動	水・日曜日を除く 8:30～11:30		
年間の休養日総数（104日以上）		117日	
ハイシーズンとなる主な大会・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		
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

令和7年度

部・委員会名	弓道部	活動場所	弓道場
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。		
活動方針	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		
区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:30	19:00	準備運動 巻き藁 射込み 立
平日の定休日	水曜日		
休業日の活動時間	8:30～11:30	12:00	
休日の定休日	原則：土・ <u>日</u> ・祝	○で囲む	
長期休業の活動	水・日曜日を除く 8:30～11:30		
年間の休養日総数（104日以上）		150日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月下旬	県春季大会	11月上旬	秋季津軽地区大会
5月上旬	津軽地区大会	12月上旬	東日本大会青森県最終予選会
5月下旬	高校総体		
9月上旬	県高校遠的大会		
10月下旬	県秋季大会		

※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。

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7年度

部・委員会名	剣道	活動場所	剣道場
活動目標	挨拶を徹底し、技術だけでなく心も成長する。		
活動方針	①挨拶を徹底する。 ②日々向上する気持ちを持って練習に取り組む。 ③技術だけでなく人として成長する。 ④応援してもらえる部活動にする。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:30	18:45	・準備体操 ・足さばき ・技の練習、打ち込み ・稽古
平日の定休日	木 曜日		
休業日の活動時間	9:00～12:00	12:30	
休日の定休日	原則：土・ 日 ・祝	○で囲む	
長期休業の活動	木・日曜日を除く 9:00～12:00		
年間の休養日総数（104日以上）		153日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5	県高校春季剣道大会		
5	高校総体		
11	県高校新人剣道大会		
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7年度

部・委員会名	ハンドボール部	活動場所	無限ドーム、第2体育館
活動目標	普段の練習に妥協せず取り組み、大会では決勝に進出できるようにする。		
活動方針	①限られた練習時間の中でも個々人が向上心をもって取り組むことで個人の技術とチーム力の強化を図る ②活動において時間厳守・メリハリのある行動を意識し全員がチームのために尽力する ③部員同士のコミュニケーションを大切にし、お互いに切磋琢磨しあう関係を形成する ④練習できる環境があることに感謝の意を持ち、自主的・自発的な環境整備に努める ⑤文武両道の実現のため部活動を通して養われる集中力・継続力を勉学に生かす		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:40～18:30	18:45	ウォーミングアップ 基礎・基本練習 実戦練習 クールダウン
平日の定休日	木 曜日		
休業日の活動時間	8:30～12:00、12:00～15:30	15:45	
休日の定休日	原則：土 日・祝	○で囲む	
長期休業の活動	月・木曜日を除く 8:30～12:00		
年間の休養日総数（104日以上）		162日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4	県春季大会		
6	高校総体		
7	国体予選		
9	県央・県南地区大会		
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

令和7年度

部・委員会名	漕艇	活動場所	堤川艇庫・自啓館
活動目標	日々の練習に励み、高校総体での優勝、東北大会や全国大会での上位入賞を目指す。		
活動方針	①安全を最優先に活動する。（顧問不在時の乗艇練習は、いかなる理由があっても認めない） ②ローイング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時間を有効に使い、効果的な練習をする。 ⑤クルーや部員との連絡は密にする。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:30	19:00	準備運動・柔軟・ランニング
平日の定休日	月曜日（4～10月） 月/木曜日（10～3月）		↓
休業日の活動時間	8:00～11:00	15:45	基本練習（乗艇）
休日の定休日	原則：土・ 日 ・祝 （ハイシーズンのみ日曜日も活動）	○で囲む	↓
長期休業の活動	4～10月：月・日 以外 10～3月：月・木・日 以外 8:00～11:00		応用練習（乗艇） ↓
年間の休養日総数（104日以上）		154日	整理運動・ミーティング
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5月	県春季大会	10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	（7月）	国民東北ブロック大会※
8月	インターハイ	（9月）	国民スポーツ大会※
9月	県秋季大会		※県選抜選手のみ
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7年度

部・委員会名	サッカー部	活動場所	サッカー場
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。		
活動方針	①驕らず、怯まず、鋭刺と。 ②仲間のために、労を惜しまない。 ③何事も、皆で協力する。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:30	18:55	準備運動（ブラジル体操、動的ストレッチ）
平日の定休日	月・木曜日（予定）		↓
休業日の活動時間	9:00～12:00	12:30	基礎・基本練習（個人・2人1組）
休日の定休日	原則：土・日・祝	○で囲む	↓
長期休業の活動	月・木曜日を除く 9:00～12:00		応用練習（3対3、クロスなど実践的な練習）
年間の休養日総数（104日以上）		151日	試合形式
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4～5月	サッカー春季大会青森地区大会	10月	全国高校サッカー選手権大会二次予選
5月	青森県高校総合体育大会サッカー競技	3月	青森県フットサル選手権
6～8月	高円宮杯U-18サッカーリーグ（3部後期）		
8～9月	青森県高校サッカー新人青森地区大会		
8月	高校サッカー選手権大会一次予選		
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7年度

部・委員会名	バドミントン	活動場所	第一体育館
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。		
活動方針	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。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:45～18:45	19:00	準備運動
平日の定休日	火曜日		フットワーク
休業日の活動時間	9:00～12:00		ノック
休日の定休日	原則：土・ 日 ・祝	○で囲む	基礎打ち
長期休業の活動	火・日曜日を除く 13:00～15:00		ゲーム練習
年間の休養日総数（104日以上）		171日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月	東青地区春季大会	11月	青森県新人戦
5月	青森県春季大会	1月	和田杯
6月	青森県高校総体		
8月	青森市民大会		
10月	東青地区新人戦		
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7年度

部・委員会名	水泳部	活動場所	各所属のスイミングスクール
活動目標	①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。 ②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。		
活動方針	①誰に対しても元気に挨拶をする。 ②時間を守る。 ③常に協力し合う。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	各スイミングスクール毎		各スイミングスクールごとの練習
平日の定休日	各スイミングスクール毎		
休業日の活動時間	各スイミングスクール毎		
休日の定休日	原則： 土・日・祝	○で囲む	
長期休業の活動	各スイミングスクール毎 ～		
年間の休養日総数（104日以上）		105日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4	青森県高等学校春季大会	9	青森県高等学校新人大会
5	青森市内高校春季大会	10	東北高校新人大会
6	高校総体		
7	東北高校選手権		
8	インターハイ・青森市内高校新人戦		
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7年度

部・委員会名	テニス	活動場所	テニスコート
活動目標	・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を発揮しながら、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。		
活動方針	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		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16：30～18：30	18:30	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
平日の定休日	水曜日		
休業日の活動時間	9：00～12：00	12:30	
休日の定休日	原則：土・ 日 ・祝	○で囲む	
長期休業の活動	土・日曜日を除く 9:00～12:00		
年間の休養日総数（104日以上）		200日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月	東青地区春季大会		
5月	県春季大会		
6月	高校総体		
8月	東青地区新人大会		
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

令和7年度

部・委員会名	空手道	活動場所	道場
活動目標	心身の鍛錬を図り、さらなる高みを目指す。		
活動方針	① 心技体の鍛錬、礼儀作法の徹底を図る。 ② 安全な練習環境下で活動する（ケガ防止、整理整頓）。 ③ 部員相互に敬意をもって活動する。 ④ 大きな目標の達成に向けて、小さな目標の達成の積み重ねを図る。 ⑤ 限られた時間の中で一つ一つの練習メニューに集中して（真剣に）取り組む。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	17:00～18:30	19:00	
平日の定休日	原則 木 曜日		
休業日の活動時間	9:00～12:00	12:30	
休日の定休日	原則：(土)・日・祝	○で囲む	
長期休業の活動	原則木・土を除く 3時間		
年間の休養日総数 (104日以上)		165日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4	春季大会	11	県新人戦
6	県高校総体	1	(東北高校空手道選抜大会)
6	(東北高等学校選手権大会)	3	(全国高校空手道選抜大会)
8	(全国高校総体)		
9	野坂杯※R5 参加		
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7年度

部・委員会名	ソフトボール	活動場所	本校グラウンド 他
活動目標	・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を発揮しながら、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。		
活動方針	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		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16：30～18：30	18:30	準備運動・柔軟・ランニング
平日の定休日	火曜日・木曜日		↓
休業日の活動時間	9：00～12：00	12:30	基本練習
休日の定休日	原則：土・ 日 ・祝	○で囲む	↓
長期休業の活動	活動なし ～		応用練習
年間の休養日総数（104日以上）		193日	↓ 試合
ハイシーズンとなる主な大会・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			

※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7年度

部・委員会名	自然科学部	活動場所	生物、化学実験室
活動目標	高総文自然科学部門、理数科課題発表会での口頭発表、並びに種々の科学コンテストへの参加を通じて、科学的思考を深めながら科学的専門性を養う。		
活動方針	① 研究大会に積極的に参加し、必ず1回は口頭発表又はポスター発表を行う。 ② 各班の用具・データ類は各班の責任で保管する。 ③ 実験室は安全で清潔な利用を心掛ける。 ④ 実験機器の使用は顧問の了解のもとで行う。刃物類の使用は顧問の帯同を必須とする。 ⑤ 実験室内での飲食は厳禁とする。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～19:00	19:00	1. 各班のテーマに従い、参考資料を収集する。 2. 実験・観察を通じてデータを蓄積する。 3. 各種大会の2週間前には口頭発表のためのスライドを完成させる。 4. 各種大会の1週間前から全体で口頭発表の練習をする。
平日の定休日	月曜日（班ごとによる）		
休業日の活動時間	9:00～12:00	12:00	
休日の定休日	原則：(土)・日・祝	○で囲む	
長期休業の活動	夏季講習前半の講習中の午後		
年間の休養日総数（104日以上）		173日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
8月	令和5年度SSH生徒研究発表会	2月	青森県高校総合研究発表会
10月	高総文自然科学部門研究発表会		
12月	青森県理数科課題研究発表会		
12月	高校生科学研究コンテスト		
1月	東北サイエンスコミュニティ研究発表大会		
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7年度

部・委員会名	茶華道部	活動場所	礼法室
活動目標	楽しく茶華道を学び、日本文化を理解する。		
活動方針	①部活前後の手洗いを含め、清潔な状態を徹底して維持する。 ②何事も皆で協力する。 ③効率的に時間を使う。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:30	18:30	・お手前 ・お茶をたてる ・生け花を生ける
平日の定休日	火・水・金曜日		
休業日の活動時間	活動なし		
休日の定休日	原則：(土)・(日)・(祝)	○で囲む	
長期休業の活動	活動なし ～		
年間の休養日総数（104日以上）		308日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
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7年度

部・委員会名	箏曲部	活動場所	礼法室
活動目標	箏の練習をととして、日本文化に親しみ感性を豊かにする		
活動方針	①明るい挨拶、礼儀正しさ、周囲に配慮する思いやりを身に付け人間性の向上を目指す ②箏と周辺用具の取り扱い方を覚え、丁寧に扱う ③練習時間を守り活動場所の整理整頓に努める		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16：30～18：00	18:50	琴の準備→チューニング→曲の練習→後片付け 1年生は『さくら』を習得後、文化祭の曲練習 今年度の文化祭は『千本桜』（全）『渡月橋』（2・3年） 高総文は講師推薦の曲を演奏 冬は『六段の調べ』、次年度文化祭演奏曲の練習
平日の定休日	月・木 曜日		
休業日の活動時間	活動なし		
休日の定休日	原則：(土)・(日)・(祝)	○で囲む	
長期休業の活動	なし ～		
年間の休養日総数（104日以上）		266日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
7	文化祭リンクステーションホール発表		
7	文化祭茶道部お点前時の演奏		
10	高校総合文化祭		
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

令和7年度

部・委員会名	演劇部	活動場所	自啓館1F
活動目標	創作活動を通して、自分で考えて行動できる人になる。また協同活動により、一つの作品を作り上げる喜びを知るとともに、それを発信できる人になる。		
活動方針	① 活動を通じ、挨拶や礼儀、思いやりの心を養う。 ② 発声練習や即興劇などの練習を通じて、豊かな表現力を身につける。 ③ 協同で作品を創り上げ、自己肯定感を高める。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:00 ~ 18:30	19:00	・発声・活舌 ・エチュード ・脚本創りなど ・(大会前) 上演作品練習
平日の定休日	水以外		
休業日の活動時間	活動なし		
休日の定休日	原則：土・日・祝		
長期休業の活動	水曜日 9:00~12:00		
年間の休養日総数 (104日以上)		316日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
7	青高祭リンクステーション発表		
10	青森県高等学校総合文化祭		
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7年度

部・委員会名	美術部	活動場所	美術室
活動目標	それぞれが自主的に創作活動に励み、お互いに切磋琢磨して美術部を盛り上げる。		
活動方針	①何事も皆で協力し、助け合いをする。 ②効率的に時間を使い、計画的に作品を制作する。 ③整理整頓を心がけ、美術室をキレイに使う。 ④感染症対策をしっかりと行って活動する。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:30	19:00	デッサン、絵画、立体作品等の制作をする。
平日の定休日	各自1日以上設定		
休業日の活動時間	活動なし		
休日の定休日	原則：土・日・祝	○で囲む	
長期休業の活動	土・日曜日を除く 13:00～16:00		
年間の休養日総数（104日以上）		215日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
7	青高祭 美術部展示		
10	青森県高等学校総合文化祭（青森市）		
1	東青地区高校美術展（青森市）		
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

令和7年度

部・委員会名	音楽部	活動場所	音楽室
活動目標	歌唱技術・表現力を高め、美しいハーモニーを生み出し、楽曲の良さを最大限に引き出した演奏を目指す。		
活動方針	①健康観察を活動前後に行い、部員の安全を確保した上での活動とする。 ②相手の気持ちを考えた言動により、気持ちよく演奏するための人間関係を築く。 ③けじめをもって、限られた時間で効率の良い練習を行い、学業との両立を心がける。 ④目標を実現するための課題を主体的に考え、実行する。 ⑤音楽室、練習室の整理整頓を心がける。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:30 金曜は15:30～17:30	19時	①準備体操、発声練習 ②パート練習 ③全体練習
平日の定休日	水曜日		
休業日の活動時間	9:00～12:00 または12:30～15:30	13時 または15:45	
休日の定休日	原則：土・ 日 ・祝	○で囲む	
長期休業の活動	講習後2時間程度 通常練習に準ずる		
年間の休養日総数（104日以上）		171日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5月24日	県高文連 第72回青森県高校音楽祭 （リンクモア平安閣市民ホール）	8月24日	第62回全日本合唱コンクール青森県大会 （リンクモア平安閣市民ホール）
6月8日	県合唱連盟 合唱講習会 （アウガAV多機能ホール）	8月30日	第92回NHK全国学校音楽コンクール青森県コンクール （リンクステーションホール青森）
6月21日	県高文連 合唱講習会（青森高校）	9月14日	第92回NHK全国学校音楽コンクール東北ブロックコンクール（宮城県 名取市文化会館）
7月26日	第40回定期演奏会 （リンクモア平安閣市民ホール）	9月26日	第77回全日本合唱コンクール東北支部大会 （トーサイクラシックホール 岩手県盛岡市）
7/29～8/1	第49回全国高等学校総合文化祭（かがわ総文2025） 合唱部門（サンポートホール高松）	10月18日	県高総文祭合唱部門（弘前市民会館）
合宿計画	合宿予定なし	12月21日	第34回青森県声楽アンサンブルコンテスト （市民ホール）
期日・場所		1/24～25	県高文連 第27回合唱研修会 （小川原湖青年の家）
男女別人員		3月（未定）	第17回声楽アンサンブルコンテスト全国大会（福島市音楽堂）

※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7年度

部・委員会名	書道部	活動場所	書道室
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。		
活動方針	①何事も皆で協力する。 ②効率的に時間を使う。 ③昨日の自分より少しでも成長する。		
区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:30	19:00	作品制作
平日の定休日	各自1日以上設定		
休業日の活動時間	活動なし		
休日の定休日			
長期休業の活動	土・日曜日を除く 13:00～16:00		
年間の休養日総数（104日以上）		193日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
7	青高祭 書道部展示		
9	東青下北地区書道展		
12	青森県高等学校総合文化祭（青森市）		

※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。

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7年度

部・委員会名	写真	活動場所	暗室
活動目標	・写真撮影から現像までの作業を通じて健康な精神を養う。		
活動方針	①各自の目標を設定し、充実した活動になるよう心掛ける。 ②安全に注意を払い、事故が起きないようにする。 ③時間を有効に使い、学業に支障が出ないようにする。 ④自分の行動に責任を持ち、他の部員に迷惑をかけない。 ⑤顧問の指示に従う。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:30	19:00	①ミーティング（進捗状況の確認） ②写真の現像・確認 ③出展準備（コンテスト等出展時） ④部内作品品評会（春・秋・冬）
平日の定休日	金曜日		
休業日の活動時間	活動なし		
休日の定休日		○で囲む	
長期休業の活動	活動なし		
年間の休養日総数（104日以上）		257日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
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7年度

部・委員会名	文学	活動場所	3階多目的室2
活動目標	創作を通して心情や人間について深く考え、生き方在り方をさぐり人生を豊かにする。		
活動方針	①締切を守る ②挨拶をする ③相手を思いやり、言葉遣いなどに気をつける ④作品の批評の際も作品をよりよくするよう考えて発言する		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～17:45	18:00	・40～60分程度で、リレー小説を書き、小説執筆の練習をする。 ・部誌に掲載する作品を創作する。 ・各自が創作した作品を合評し、作品の伝わりやすさや内容の向上を図る。
平日の定休日	火水木金 曜日		
休業日の活動時間	活動なし		
休日の定休日			
長期休業の活動	7/25～28 全国高総文祭		
年間の休養日総数（104日以上）		312日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
7月	青高祭		
8月	全国高等学校総合文化祭		
10月	青森県高等学校総合文化祭		
10月	全国高等学校文化連盟北海道・東北文芸大会		
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7年度

部・委員会名	JRC	活動場所	3階 演習室2
活動目標	気づき、考え、行動する（日本赤十字社態度目標）		
活動方針	① 奉仕の精神に基づき、自ら進んで行動する。 ② 他者と協力し、様々な取り組みの活性化に貢献する。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	15:35～16:35	17:00	ボランティア活動
平日の定休日	月火水木 曜日		募金活動
休業日の活動時間	各事業の要項に従う	16:00	清掃活動
休日の定休日	原則：土・日・祝	○で囲む	手話・点字の習得
長期休業の活動	必要に応じて実施 ～		壁新聞の作成
年間の休養日総数（104日以上）		314日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
10	青森県高総文祭青少年赤十字部門		
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7年度

部・委員会名	生活科学部	活動場所	家庭総合実習室、調理室
活動目標	「青高自炊塾」の活動の、内容をさらに充実させ、個人の自炊力向上に努めると共に自炊塾の活動を地域に発信する。		
活動方針	①安全、安心な調理実習をする。 ②部員同士の交流を深める。 ③活動を地域に発信する ④活動場所や、校内の清掃活動に取り組む。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	1 時間半 (16:30～18:00)	18:30	
平日の定休日	水 曜 日		
休業日の活動時間	活動なし		
休日の定休日	原則：(土)・(日)・(祝)	○で囲む	
長期休業の活動	活動なし ～		
年間の休養日総数 (104日以上)		329日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
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7年度

部・委員会名	将棋	活動場所	3 F 物理実験室
活動目標	各自の目標を目指して、向上心を持って日々取り組む。		
活動方針	① 整理整頓 ② 時間を守る ③ 和を重んじる ④ 「継続は力なり」		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:45	19:00	・練習対局で実戦経験を積む。 ・コンピュータを用いて研究する。 ・棋書（戦術書）を読む。 ・詰将棋を解く。
平日の定休日	木曜日		
休業日の活動時間	活動なし		
休日の定休日	原則：(土)・(日)・(祝)	○で囲む	
長期休業の活動	講習日の午後(木曜除く) 12:30～15:30		
年間の休業日総数（104日以上）		223日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5月	県高校将棋竜王戦	1月	全国高文連将棋新人大会
5月	県高校将棋選手権大会		
7月	全国高総文祭将棋部門		
10月	県高総文祭将棋部門		
12月	東北地区高校将棋新人大会		
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7年度

部・委員会名	軽音楽部	活動場所	自啓館部室
活動目標	活動場所をきれいにし、部室使用のルールを守り、仲良く活動する。		
活動方針	①シールドをしっかり巻く。 ②私物(楽器以外)とゴミの持ち帰り。 ③整理整頓。 ④時間厳守。 ⑤扉や窓を閉めて練習。 ⑥他人のものを使用しない。 ⑦電源off。 ⑧帰るときは窓の施錠と消灯。 ⑨弦を切ったら必ず張り替える。 ⑩冬期間はストーブの使用上の注意を守る。 ⑪部や他人のものを持ち出さない。 ⑫楽器や物品を大切に扱う。 ⑬破損したときは速やかに部長と顧問に報告する。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:45	19:00	各バンドごとに、割り当てを決めて練習する。 ・チューニング ・音合わせ ・実演
平日の定休日	水曜日		
休業日の活動時間	9:00～12:15, 12:30～15:45	16:00	
休日の定休日	各グループで土日いずれか	○で囲む	
長期休業の活動	水・日曜日を除く 講習日限定活動		
年間の休養日総数(104日以上)		178日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4月	新入生歓迎ライブ		
7月	文化祭		
12月	クリスマスライブ		
2月	自主公演		
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7年度

部・委員会名	ESS同好会	活動場所	3階演習室
活動目標	言語活動を通して、文化の違いに触れる。 ディベートを通して、論理的思考力を身につける。		
活動方針	① 楽しみながら、英語の自然な表現を身につける。(アクティビティ) ② 論理的な表現を身につける。(ディベート) ③ 英語を使用して自己表現力を磨く。(スピーチ、プレゼン)		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～17:00（火）	17:20	英会話は原則毎週火曜日 ディベートは毎週木曜日に実施。 ただし大会前などは、毎日、土日の活動もある。
平日の定休日	火・木曜日以外 （但しディベートやスピーチの 大会前を除く）		
休業日の活動時間	活動なし		
休日の定休日	土・日・祝		
長期休業の活動	講習日（火木）の午後 ～		
年間の休養日総数（104日以上）		330日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
7月	ディベート県交流大会		
10月	ディベート東北大会		
12月	ディベート全国大会		
10月	高総文国際理解部門		
1～3月	レシテーションコンテスト参加		
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7年度

部・委員会名	ダンス同好会	活動場所	ピロティ
活動目標	ダンスを通じて、心技体に鍛える。		
活動方針	①何事も皆で協力する ②効率的に時間を使う		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:00		①筋肉トレーニング
平日の定休日	火・金曜日		②ストレッチ
休業日の活動時間	活動なし		③ダンス
休日の定休日	原則：土・日・祝	○で囲む	④アイソレーション
長期休業の活動	活動なし ～		
年間の休養日総数（104日以上）		252日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
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7年度

部・委員会名	クイズ研究同好会	活動場所	4階演習室
活動目標	各自の目標を目指して、向上心を持って日々取り組む。		
活動方針	①整理整頓 ②時間を守る ③和を重んじる ④継続は力なり		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	放課後～18:30(夏期) 18:00(冬期)	18:40, 18:10	① 早押しクイズ ② 書物、インターネットで研究
平日の定休日	火曜日、木曜日		
休業日の活動時間	活動なし		
休日の定休日	土、日、祝		
長期休業の活動	講習日の午後 13:00～15:00		
年間の休養日総数（104日以上）	280日		
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
9月	高校生クイズ		
10月、3月	AQL		
12月、2月	エコノミクス甲子園		
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7年度

部・委員会名	ソフトテニス同好会	活動場所	テニスコート
活動目標	全員が楽しくソフトテニスを行う。		
活動方針	① 整理整頓。 ② 時間を守る。 ③ 勝負にこだわらない。		
区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:00	18時	・準備体操 ・乱打 ・サーブ・レシーブ練習 ・ゲーム形式練習 ・コート整備
平日の定休日	水曜日以外		
休業日の活動時間	9:00～12:00		
休日の定休日	日・祝		
長期休業の活動	活動なし ～		
年間の休養日総数（104日以上）		311日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
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7年度

部・委員会名	応援委員会	活動場所	自啓館
活動目標	青森高校の様々な活動を応援することで、一体感を生み出す。 青森高校応援団の伝統を引き継ぐ。		
活動方針	① 声をしっかり出す。 ② 演舞の精度を確実に上げる。 ③ 団員で探究しながら向上に努める。 ④ 挨拶など、基本的な生活習慣を確実に身につける。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:30～18:00	18:00	声出し 太鼓練習 演舞練習
平日の定休日	月, 木, 金 曜日		
休業日の活動時間	なし		
休日の定休日	原則：(土)・(日)・(祝)	○で囲む	
長期休業の活動	火・水曜日 13:00～14:45		
年間の休養日総数 (104日以上)		279日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
4	幹部講習会		
5	壮行式		
6	高校総体開会式		
7	青高祭		
7	野球応援		
合宿計画 期日・場所 男女別人員			

活動年間計画表

令和7年度

部・委員会名	吹奏楽委員会	活動場所	自啓館
活動目標	「素直で謙虚で一生懸命」な人であることを意識しながら、聴いてくださる方々に楽しさが伝わる演奏を目指す。また、日頃の練習を内容や密度の濃いものとし、学業との両立を図る。		
活動方針	① 限られた時間を有効、効率的に活用する練習を心がける。 ② 自ら進んで積極的に行動する。 ③ 礼儀、挨拶、服装等を端正なきちんとしたものにする。		

区 分	練習時間	下校完了時刻	均的な練習内容
平日の練習時間	16:35 (15:35) ~18:20 (17:20)	19:00 (18:00)	ミーティング
平日の定休日	水 曜日		↓
休業日の活動時間	8:30~11:30	12:00	個人練習、パート練習
休日の定休日	原則：土・(日)・祝	○で囲む	↓
長期休業の活動	日・水曜日を除く 8:30~11:30 もしくは 13:00~16:00		(合奏) ↓
養日総数 (104日以上)		119日	ミーティング
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5 月	第38回青森高校吹奏楽委員会定期演奏会	10月	青森県高等学校総合文化祭
7 月	青森県吹奏楽コンクール中央地区大会	12月	青森県アンサンブルコンテスト青森地区大会
7 月	青森県吹奏楽コンクール	1 月	青森県アンサンブルコンテスト
8 月	東北吹奏楽コンクール	2 月	東北アンサンブルコンテスト
9 月	青森県スーパーバンドフェスティバル2025		
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7年度

部・委員会名	放送委員会	活動場所	放送室、情報処理実習室
活動目標	①アナウンス・朗読技術の向上 ②全国大会への出場 ③学校のために奉仕		
活動方針	①活動時間・締め切りの厳守 ②礼節ある行動 ③機材の扱いは慎重かつ丁寧に		

区 分	練習時間	下校完了時刻	平均的な練習内容
平日の練習時間	16:00 ～18:30	18:45	発声練習（毎日） ドキュメント・ドラマの撮影・録音・編集
平日の定休日	水 曜日		
休業日の活動時間	9:00 ～ 15:15	15:30	
休日の定休日	原則： 土 ・ 日 ・ 祝	○で囲む	
長期休業の活動	水・日曜日を除く 9:00 ～ 15:00		
年間の休養日総数（104日以上）		1 6 5 日	
ハイシーズンとなる主な大会・競技会等			
月	大会名等	月	大会名等
5	青森地区春季高校放送コンテスト	10	青森県高等学校総合文化祭放送部門
6	青森県高校放送コンテスト	12	放送活動研究会
7	NHK杯全国高校放送コンテスト	2	東北高校放送コンテスト
7	全国高等学校総合文化祭		
9	青森地区秋季高校放送コンテスト		
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。