

令和7年8月5日(火)

# 東京都立稔ヶ丘高等学校学校紹介

## 田無第二庁舎

東京都立稔ヶ丘高等学校  
主任教諭 金子



# 講演者:3年次担任 金子

稔ヶ丘高校 6年目

13期生:2年~4年Ⅰ部担任

17期生:1年~3年Ⅱ部担任

国語科

軽音楽部・硬式テニス部顧問

よろしくお願ひします。

# チャレンジスクール 6校

---

# 東京都 42

今年度から  
立川緑高校が新設  
計7校に！

〔 国立 6 / 公立 186 / 私立 237 〕

参考:「令和6年度学校基本調査」(文部科学省)令和6年12月18日発表

1

# チャレンジスクールとは

新宿山吹・一橋・砂川  
浅草・荻窪・八王子拓真

**昼夜間定時制**

(多部制・3部制)

農業科

福祉科

情報科

工業科

など

商業科

三部制

普通科

総合学科

蒲田・足立東・東村山・秋留台

練馬工科・中野工科

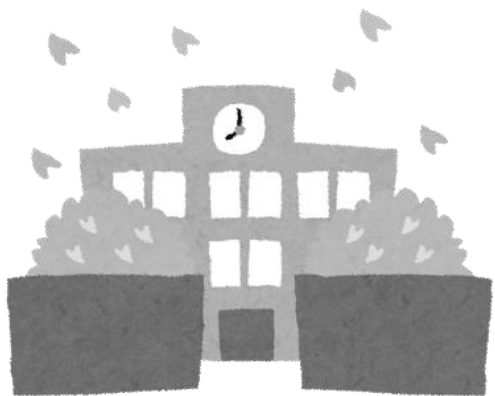
学年制

単位制

エンカレッジスクール **全日制**

チャレンジスクール

# 1 チャレンジスクールとは



これまでの  
高校

学校の決めたペース

- 登校時間が決まっている
- 卒業年数が決まっている
- 勉強する教科や科目が決まっている



チャレンジ  
スクール

自分のペースで学習

- 三部制（午前、午後、夕方）
- 3年卒業または4年卒業
- 総合学科（豊富な自由選択科目）
- 検定やボランティアも卒業単位

# 1

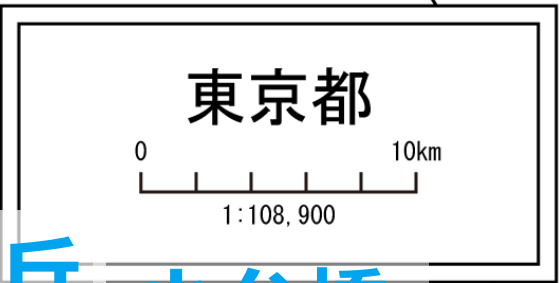
# チャレンジスクールとは

主に小・中学校で学校になじめず  
不登校の経験があったり、  
高校で長期欠席等が原因で  
中途退学を経験したりして、  
これまで能力や適性を  
十分に生かしきれなかった生徒が、  
自分の目標を見つけ、  
それに向かってチャレンジする高校です。



# チャレンジスクールとは

桐ヶ丘高校(北区)	平成12年開校(180名)
世田谷泉高校(世田谷区)	平成13年開校(180名)
大江戸高校(江東区)	平成16年開校(180名)
六本木高校(港区)	平成17年開校(180名)
稔ヶ丘高校(中野区)	平成19年開校(240名)
小台橋高校(足立区)	令和 4年開校(240名)
立川緑高校(立川市)	令和 4年開校(180名)
八王子拓真高校(八王子市)	チャレンジ枠(60名)



**稔ヶ丘**

**桐ヶ丘 小台橋**

**立川緑**

**八王子拓真**

**世田谷泉**

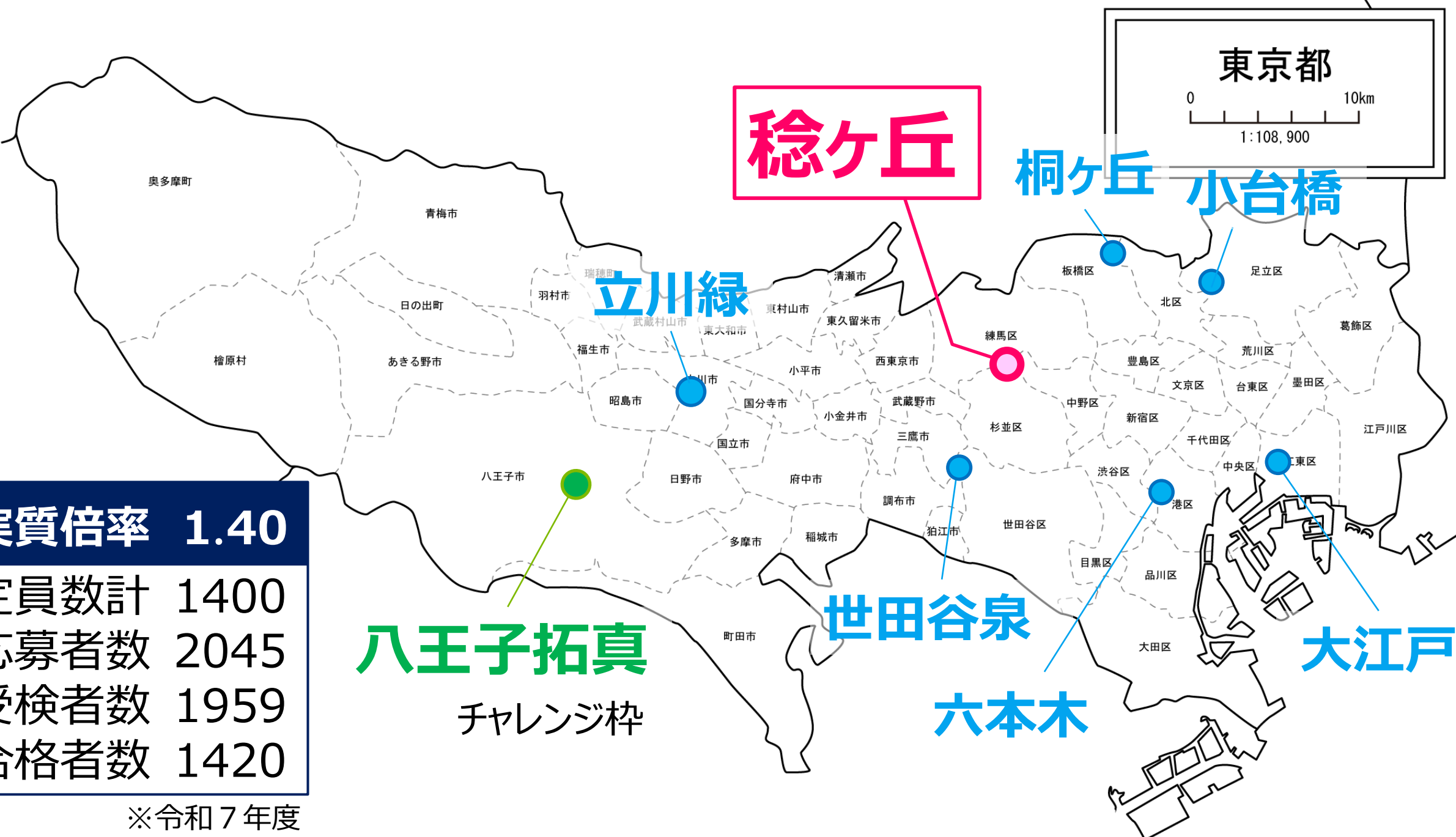
**六本木**

**大江戸**

チャレンジ枠

<b>実質倍率</b>	<b>1.40</b>
定員数計	1400
応募者数	2045
受検者数	1959
合格者数	1420

※令和7年度



# 東京都立稔ヶ丘高等学校

## 最寄駅

練馬区



中野区

杉並区

❖ 西武新宿線「下井草」駅

荻窪・阿佐ヶ谷からバス

❖ 西武池袋線「富士見台」駅

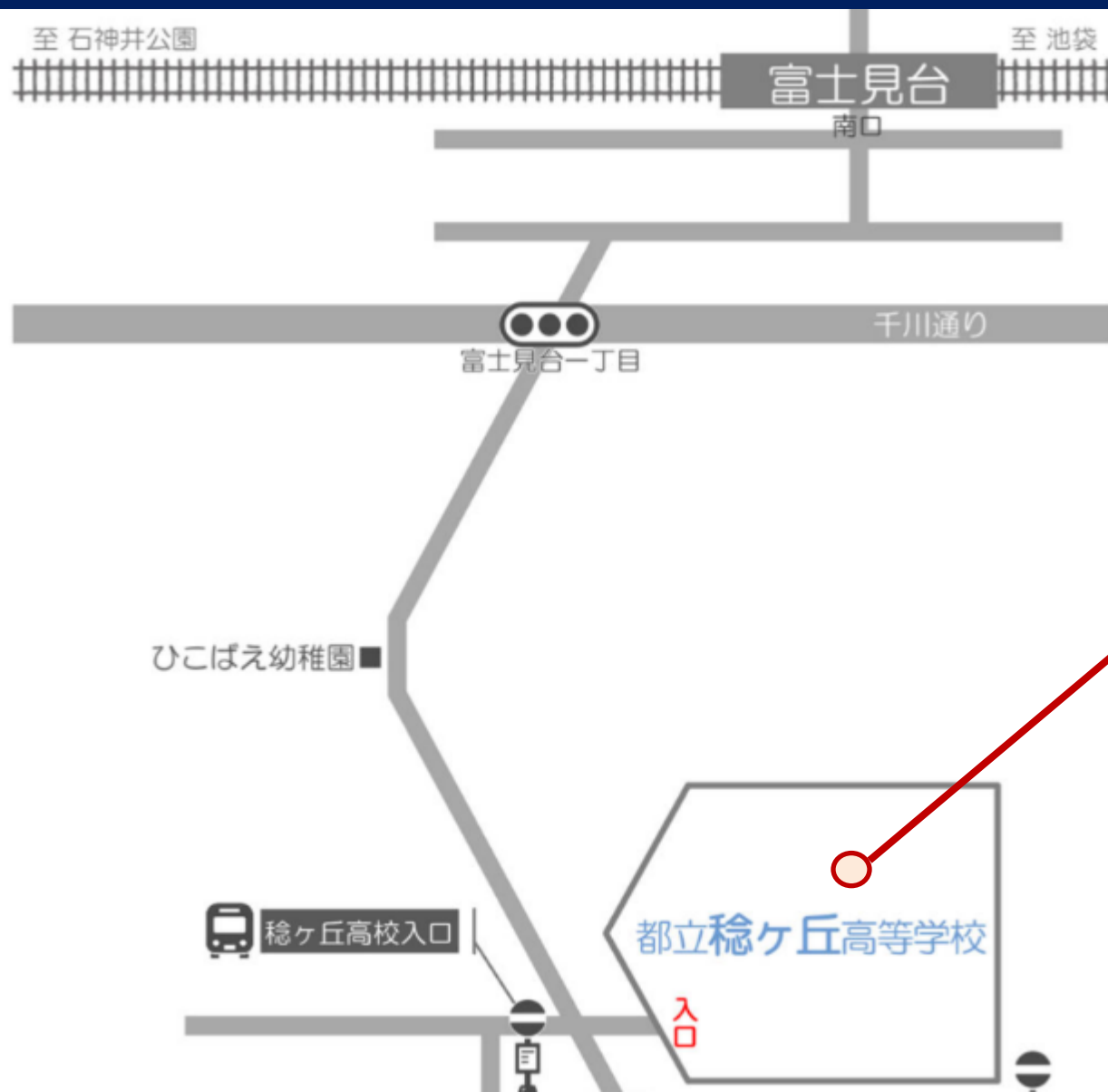
# 東京都立稔ヶ丘高等学校



**下井草駅から徒歩  
7分！  
= 駅から近い高校**

**田無駅から  
各停16分  
荻窪駅から  
バス17分  
阿佐ヶ谷駅から  
バス15分**

# 東京都立稔ヶ丘高等学校



富士見台駅から  
徒歩15分！  
池袋駅から18分

## 2

# チャレンジスクールの特色

		8時50分～12時10分							13時05分～16時25分						17時10分～21時00分				
時限	S H R	1	2	3	4	昼 休 み	S H R	5	6	7	8	夕 休 み	9	10	S H R	給 食	11	12	
I 部																			
II 部																			
III 部																			

※ 1日12時間授業（1時間は45分）

※ 各部の授業は**1日4時間**が基本 **他部の時間帯の授業も選択可能。**

（自部の授業＋週3回他部の授業2時間ずつで、**3年卒業可**）

どの部で学んでも、基本、同じ授業です。

# 2

# チャレンジスクールの特色

		8時50分～12時10分					13時05分～16時25分					17時10分～21時00分						
時限	S H R	1	2	3	4	昼 休 み	S H R	5	6	7	8	夕 休 み	9	10	S H R	給 食	11	12
I部		自部	自部	自部	自部	他部		他部	他部	他部	他部	他部	他部	他部				
II部		他部	他部	他部	他部	他部		自部	自部	自部	自部	他部	他部	他部				
III部						他部		他部	他部	他部	他部	他部	自部	自部			自部	自部

**自部**

所属する部

◆学校生活の中心の時間帯

**他部**

自部以外の時間帯

◆授業の登録可

▶ **III部**について

1年次は、12限まで授業があります。  
2年次以上になると、選択科目が増えるため時間割の作り方次第で10時限終了後(18時45分)に下校することも可能です。

# 1年次

## 時間割の例（Ⅱ部生の場合）

●平常授業  
13時05分  
※SHR12:55

	月	火	水	木	金
5限	数学Ⅰ	コーピング	英語CⅠ	数学Ⅰ	英語CⅠ
6限	数学Ⅰ	保健1	英語CⅠ	数学Ⅰ	英語CⅠ
7限	情報Ⅰ	体育1	現代の国語	LHR	言語文化
8限	情報Ⅰ	体育1	現代の国語	人間と社会	言語文化

# 1年次

## 時間割の例（Ⅱ部生の場合）

●平常授業  
10時35分

	月	火	水	木	金
3限	音楽Ⅰ	化学基礎		地理総合	
4限	音楽Ⅰ	化学基礎		地理総合	
5限	数学Ⅰ	コーピング	英語CⅠ	数学Ⅰ	英語CⅠ
6限	数学Ⅰ	保健1	英語CⅠ	数学Ⅰ	英語CⅠ
7限	情報Ⅰ	体育1	現代の国語	LHR	言語文化
8限	情報Ⅰ	体育1	現代の国語	人間と社会	言語文化

# 2

# チャレンジスクールの特色

- ▶ 単位制⇒留年がない。
- ▶ 3年卒業・4年卒業を選べる。  
**74単位**修得すれば、3年で卒業できる。



Q. 「単位」がとれるのは 授業だけですか？

- ▶ **検定**や**ボランティア**も卒業単位に認定

英検・漢検・数検 準2級	2単位
ボランティア	26時間15分 1単位
(45分×35週 = 1,575分)	



ボランティアで20単位  
が認定された生徒も  
います！

# 稔ヶ丘高等学校の特徴



0

# 稔ヶ丘高等学校の特徴

1

自他のチャレンジを尊重する  
勁い心を育てる

2

少人数・習熟度別授業

3

普通教科重視

4

様々な行事・部活動



# 1

# 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

## 教育目標

生徒が知性・感性・道徳心や体力をはぐくみ、  
人間性豊かに成長することを願い、

「人間関係力を築き、  
思いやりと規範意識のある社会性豊かな人間」

「学力や体力の基盤を確立し、  
自己実現できる創造性豊かな人間」

「望ましい職業観・勤労観を備え、  
社会貢献しようとする志のある人間」

の育成に向けた教育を重視します。



# 1

# 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

## 期待する生徒の姿

基礎学力を身に付け、特色ある授業を通して社会で生きる基盤と自他のチャレンジを尊重する姿勢を育みながら、社会で飛躍する生徒

- 小・中学校の時に不登校だったことが原因で、学力に不安を感じている生徒
- 不登校ではなかったが、他者との関わり方に不安を感じている生徒
- 高等学校を中途退学したが、自らの将来のために学ぶことの必要性を感じている生徒

以上のような生徒で、「自他のチャレンジを尊重して、自らの学校生活に積極的に取り組む」ことを通し、

- 1 授業を通して基礎・基本の学力を伸ばしたい生徒
- 2 他人を思いやり、人間関係を円滑に結ぶ方法を養いたい生徒
- 3 本校での様々な活動を通して、社会生活での自立に結び付く知識や技術を身に付けたい生徒の入学を期待します。

# 稔ヶ丘高校 グランドデザイン

目指すべき生徒の将来像

他者ととともに生涯チャレンジし続ける社会人

チームワーク

多様な他者と協働して  
問題解決に向かう力

クリティカル  
シンキング

疑問をもち考え抜く力

セルフコントロール

自ら前へ踏み出す勁い心

授業・特別活動(行事・委員会・部活動・ボランティア)

# 1 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

## 自他のチャレンジを尊重する

他人のチャレンジを妨げない

### 厳しい生活指導

- ❖ 校服の着用（着崩しは絶対にダメ）
- ❖ 髪の毛の染色は禁止
- ❖ ピアスやネックレス等の装身具は不可 など



# 1 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

## 自他の**チャレンジ**を**尊重**する



他人のチャレンジを妨げない

生徒同士の教え合い

思いやりのあるクラスづくり



- ❖ 考えを伝えあう（探究活動の授業）
- ❖ 人間関係のスキルを高める**コーピング**
- ❖ 充実した**教育相談体制**など

# 1

# 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

## 1年次 コーピング

### 目的

人間関係のスキルを高める

### 学習例

- ・ストレスを和らげる考え方
- ・リラックス法
- ・人間関係を円滑にする  
コミュニケーションのスキル



全国で穂ヶ丘だけに  
しかない授業！

## 1

## 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

4～5月	導入	自分を客観的に調べ、これからの成長への見通しを持ちます。 <i>Key Words</i> : KJQテスト、TACテスト、ストレス対処
6月	① 情動	自分で自分の体と心を楽しみ、 ストレスを軽くするリラックスの方法を練習します。 <i>Key Words</i> : カウント呼吸法、弛緩法、イメージ法
7～9月	② 認知	人との関係でストレスを感じたとき、 どうしたら楽な気持ちになれるか、その方法を学びます。 <i>Key Words</i> : ABCこころの法則、いろいろな認知、エゴグラム
10～12月	③ 行動	会話のコツ、自分の気持ちの伝え方など、 お互いのストレスを少なくして人間関係を作る方法を学びます。 <i>Key Words</i> : 会話のスキル、聴き上手、アサーション
1～2月	総合	1年間の学習をふり返り、応用を考えます。 <i>Key Words</i> : グループワーク、実践レポート

## 1

## 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

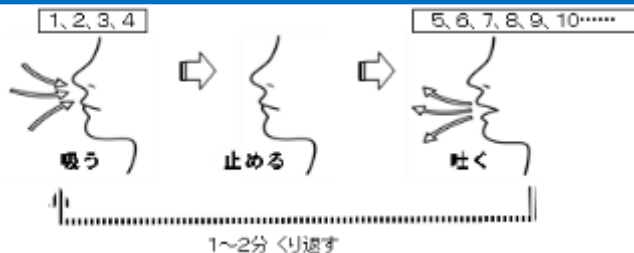
4～5月	導入	自分を客観的に調べ、これからの成長への見通しを持ちます。 <i>Key Words</i> : KJQテスト、TACテスト、ストレス対処
6月	① 情動	自分で自分の体と心を楽しみ、 ストレスを軽くするリラックスの方法を練習します。 <i>Key Words</i> : カウント呼吸法、弛緩法、イメージ法
7～9月	② 認知	人との関係でストレスを感じたとき、 どうしたら楽な気持ちになれるか、その方法を学びます。 <i>Key Words</i> : ABCこころの法則、いろいろな認知、エゴグラム
10～12月	③ 行動	会話のコツ、自分の気持ちの伝え方など、 お互いのストレスを少なくして人間関係を作る方法を学びます。 <i>Key Words</i> : 会話のスキル、聴き上手、アサーション
1～2月	総合	1年間の学習をふり返り、応用を考えます。 <i>Key Words</i> : グループワーク、実践レポート

# 1

# 自他のチャレンジを尊重する/ 勁い心を育てる

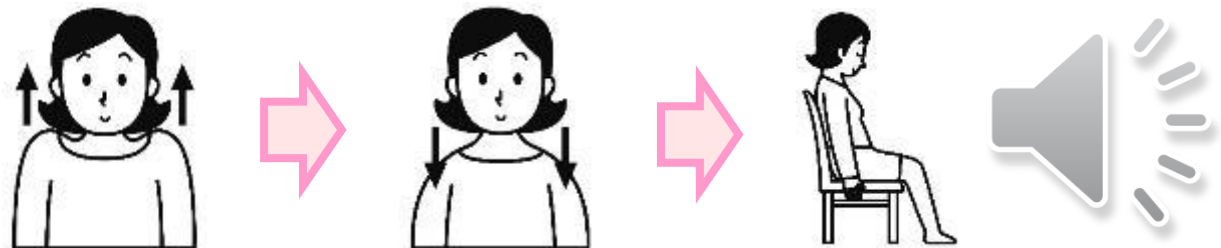
## ★カウント呼吸法★

- ① 1, 2, 3, 4 で息を吸う
- ② 軽く止め、ゆっくり吐きながら、5, 6, 7, 8, 9, 10, 11...と、数えていく
- ③ 以上をくり返す



## ★ミニ弛緩法★

- ① 息を吸いながら肩を持ち上げ、首と肩の緊張を感じる
- ② 息を吐きながら、力を抜く
- ③ 3回くり返す
- ④ 深い呼吸を続けながら、リラックスを味わう (カウント呼吸法で続けてもよい)



## 1

## 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

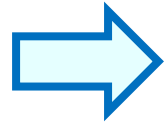
4～5月	導入	自分を客観的に調べ、これからの成長への見通しを持ちます。 <i>Key Words</i> : KJQテスト、TACテスト、ストレス対処
6月	① 情動	自分で自分の体と心を楽しみ、 ストレスを軽くするリラックスの方法を練習します。 <i>Key Words</i> : カウント呼吸法、弛緩法、イメージ法
7～9月	② 認知	人との関係でストレスを感じたとき、 どうしたら楽な気持ちになれるか、その方法を学びます。 <i>Key Words</i> : ABCこころの法則、いろいろな認知、エゴグラム
10～12月	③ 行動	会話のコツ、自分の気持ちの伝え方など、 お互いのストレスを少なくして人間関係を作る方法を学びます。 <i>Key Words</i> : 会話のスキル、聴き上手、アサーション
1～2月	総合	1年間の学習をふり返り、応用を考えます。 <i>Key Words</i> : グループワーク、実践レポート

# 1

## 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

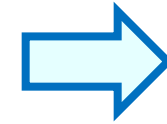
A (出来事)

見られている



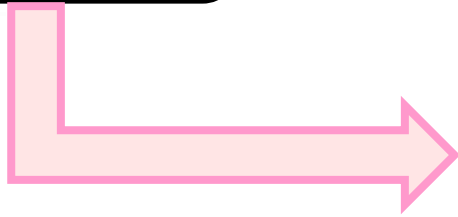
B1 (認知)

変な服だと思われるのかな

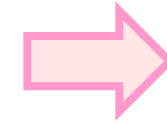


C1 (感情)

恥ずかしい



素敵な服だと注目されている



嬉しい



B2 (認知)

C2 (感情)

同じ出来事でも、違う気持ちになることがあるのは、  
認知のしかた(考え方)が違うからでした。



## 1

## 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

4～5月	導入	自分を客観的に調べ、これからの成長への見通しを持ちます。 <i>Key Words</i> : KJQテスト、TACテスト、ストレス対処
6月	① 情動	自分で自分の体と心を楽しみ、 ストレスを軽くするリラックスの方法を練習します。 <i>Key Words</i> : カウント呼吸法、弛緩法、イメージ法
7～9月	② 認知	人との関係でストレスを感じたとき、 どうしたら楽な気持ちになれるか、その方法を学びます。 <i>Key Words</i> : ABCこころの法則、いろいろな認知、エゴグラム
10～12月	③ 行動	会話のコツ、自分の気持ちの伝え方など、 お互いのストレスを少なくして人間関係を作る方法を学びます。 <i>Key Words</i> : 会話のスキル、聴き上手、アサーション
1～2月	総合	1年間の学習をふり返り、応用を考えます。 <i>Key Words</i> : グループワーク、実践レポート

# 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

言いたいことをうまく伝えるには



断り方

- ストレス
- 適切な自己主張
- 一言→事実→意思→解決→提案



頼み方

- 助けを求める
- 相手の気持ちを考える
- 提案、感謝



謝り方

- 一言→事実→意思→解決→提案



解決

- 事実の確認方法
- 私 メッセージ
- 話し合いのポイント
- 言い換え
- 相手に応じた

# 1 自他のチャレンジを尊重する/勁い心を育てる

## 自他のチャレンジを尊重する

### 充実した相談体制



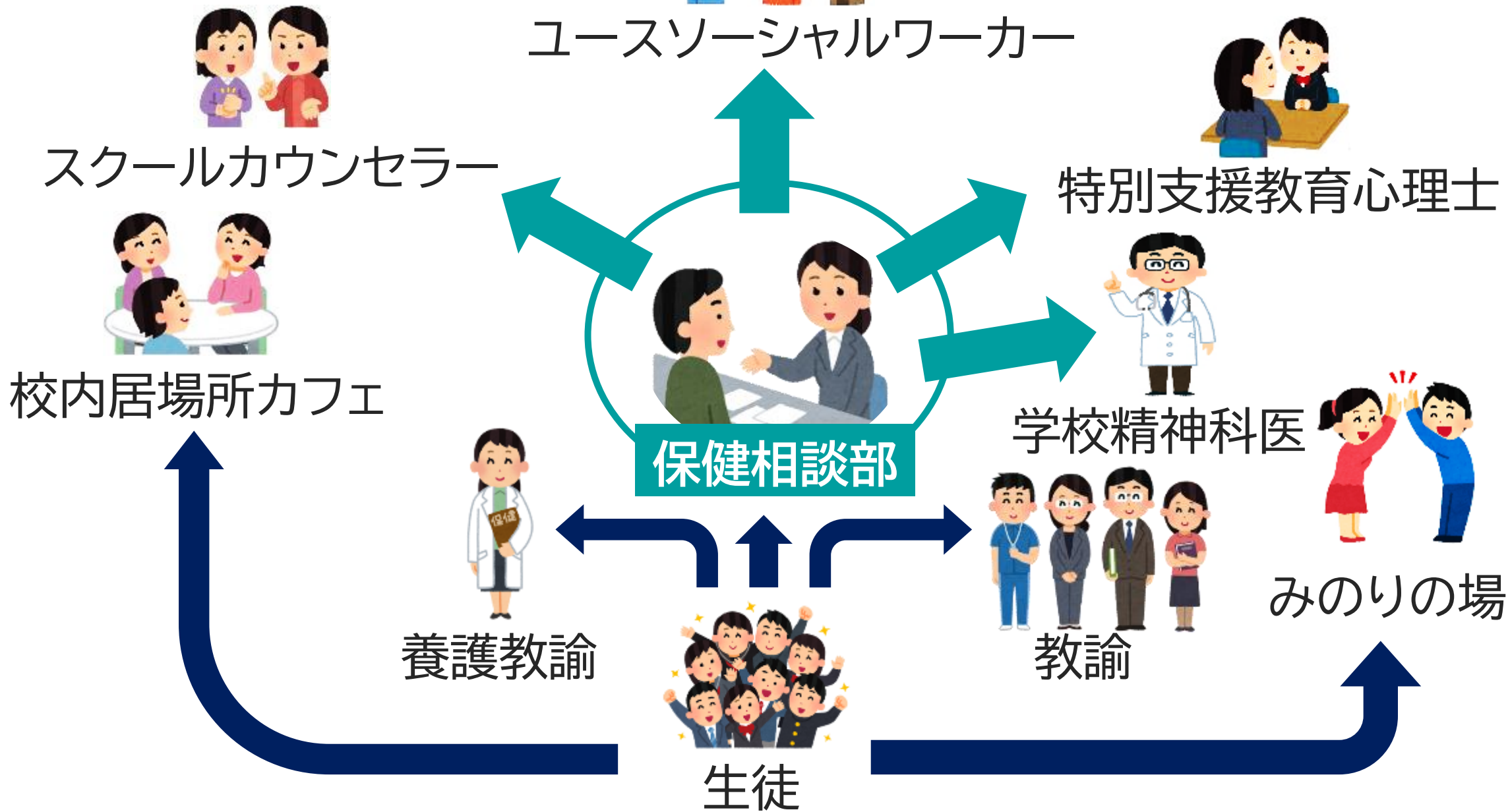
非常勤職員や外部専門家たち

① S C、Y S W

②精神科医 特別支援教育コーディネーター

③特別支援学校のコーディネーター

# 教育相談体制



## みのりの場



心理学専攻の大学院生と話ができる  
＝校内の居場所づくり

## スクールカウンセラー

心理の専門家(カウンセラー)と話をすることで、問題を解決したり、不安をやわらげる  
今年度は週4日

## ユースソーシャルワーカー

どんな相談でも、じっくり話を聞いて一緒に解決策を考えてくれる。学校生活・進路についてもOK  
今年度は週3日

## 特別支援巡回相談

特別支援教育心理士(臨床発達心理士)が月1回程度勤務。発達障害に関する相談ができる

# 2 少人数・習熟度別授業

学級数及び生徒数（募集人員） **240名**：1学級 30名×8 学級

8 学級を **11 学級** に自主的に **学級増**

**1クラス 22～24名**  
**（Ⅲ部 20名）**

※チャレンジスクールによって異なります。

**I 部 90名 4クラス**

**Ⅱ部 90名 4クラス**

**Ⅲ部 60名 3クラス**



❖ ゆとりのある教室

❖ 1 年次はクラスごとの授業が豊富



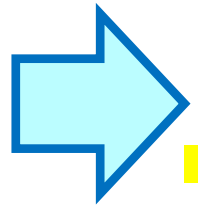
# 2 少人数・習熟度別授業

英語・数学（1・2年次）の授業

## 習熟度別授業

1講座

15～20名程度



基礎学力の定着を図る



# 3

# 普通教科重視

年次 \ 単位数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1年次	現代の国語		言語文化			数学 I					英語コミュニケーション I	
2年次	国語常識		数学A		論理表現 I					自由選択		

**必履修科目**

= 卒業までにすべての生徒が学ぶ

授業時間数  
とっても  
豊富

1年次で学ぶ  
国語  
英語  
数学

**12**単位

「数学」と「英語」は  
標準単位数より多い  
**4**単位で設置

# 3

# 普通教科重視

年次 \ 単位数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1年次	現代の国語		言語文化			数学 I				英語コミュニケーション I		
2年次	国語常識		数学A		論理表現 I					自由選択		

授業時間数  
とっても  
豊富

2年次で学ぶ  
国語  
英語  
数学

6 単位

2年次でも「国語」  
「数学」「英語」が必登録  
= 学びの継続

# 3

## 普通教科重視

### 1年次

国語・英語・数学

週4時間×3教科

▶ **12時間分**の豊富な授業数  
基礎学力の定着を図る

### 2年次

国語・英語・数学

週2時間×3教科

▶ **必登録** 学びの継続  
思考力・判断力・表現力を育む

英語・数学は習熟度別・少人数授業（1クラス15～20名程度）

❖ 学び直し ❖ 発展・応用 ❖ 学びを深める

4月

入学式・対面式・年次活動



5月

生徒総会・学習評価期間



6月

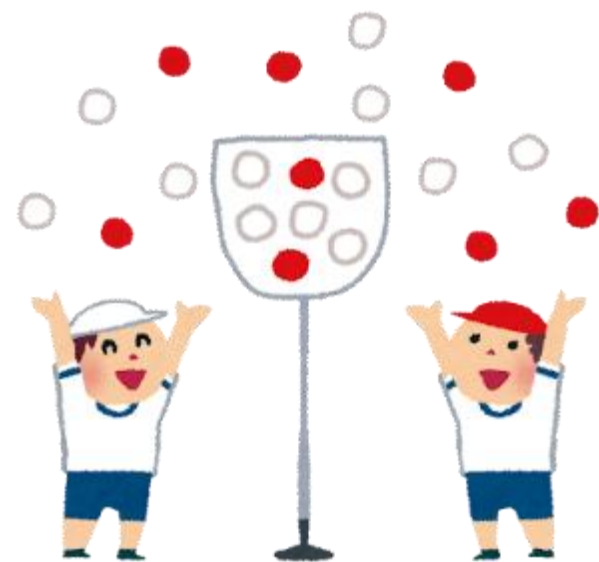
みのり杯・学習評価期間

7月

セーフティー教室・終業式

8月

部活動・夏季講習



# 4 様々な行事・部活動



みのり杯



**9月** 稔祭（文化祭）・学校公開

**10月** 学習評価期間・修学旅行・進路体験

**11月** 開校記念日・学校公開

**12月** 学習評価期間・生徒会選挙

**1月** 面談週間・学校公開



# 4 様々な行事・部活動



みのり祭

# 4 様々な行事・部活動



みのり祭

# 4 様々な行事・部活動



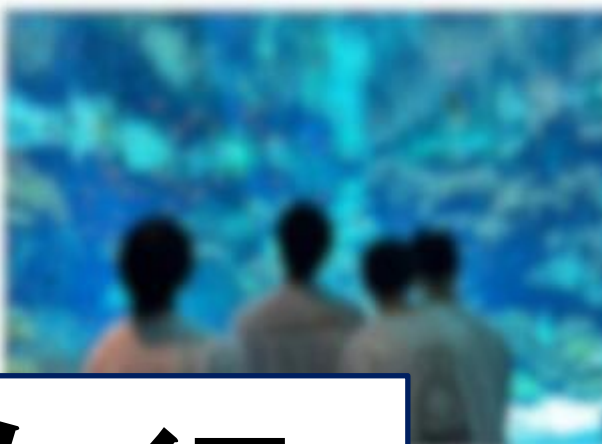
進路体験旅行

# 4 様々な行事・部活動



## 進路体験旅行

# 4 様々な行事・部活動



修学旅行

# 4

# 様々な行事・部活動



修学旅行

R4・5: 沖縄県  
R6: 中部地方

R7: 関西

2月

学習評価期間・入学者選抜

3月

学習成果発表会

卒業式・修了式・年次活動

合格発表・新入生説明会



4月

入学式



# 4

## 様々な行事・部活動

### 運動部

陸上競技 軟式野球 剣道 水泳 硬式テニス バドミントン  
男子バスケットボール 女子バスケットボール サッカー  
ダンス ソフトテニス 卓球 バレーボール ボルダリング

### 文化部

かるた 現代文化研究 美術 演劇 生物 文芸 写真  
吹奏楽 鉄道 合唱 茶道 CAS ボランティア 手話  
パソコン プラモデル 映画研究 軽音楽

# 4

## 様々な行事・部活動

### 運動部

陸上競技 軟式野球 剣道 水泳 硬式テニス バドミントン  
男子バスケットボール 女子バスケットボール サッカー  
ダンス ソフトテニス 卓球 バレーボール ボルダリング

### 文化部

かるた 現代文化研究 美術 演劇 生物 文芸 写真  
吹奏楽 鉄道 合唱 茶道 CAS ボランティア 手話  
パソコン プラモデル 映画研究 軽音楽

# 4 様々な行事・部活動



# 卒業生・進路状況



総ヶ丘

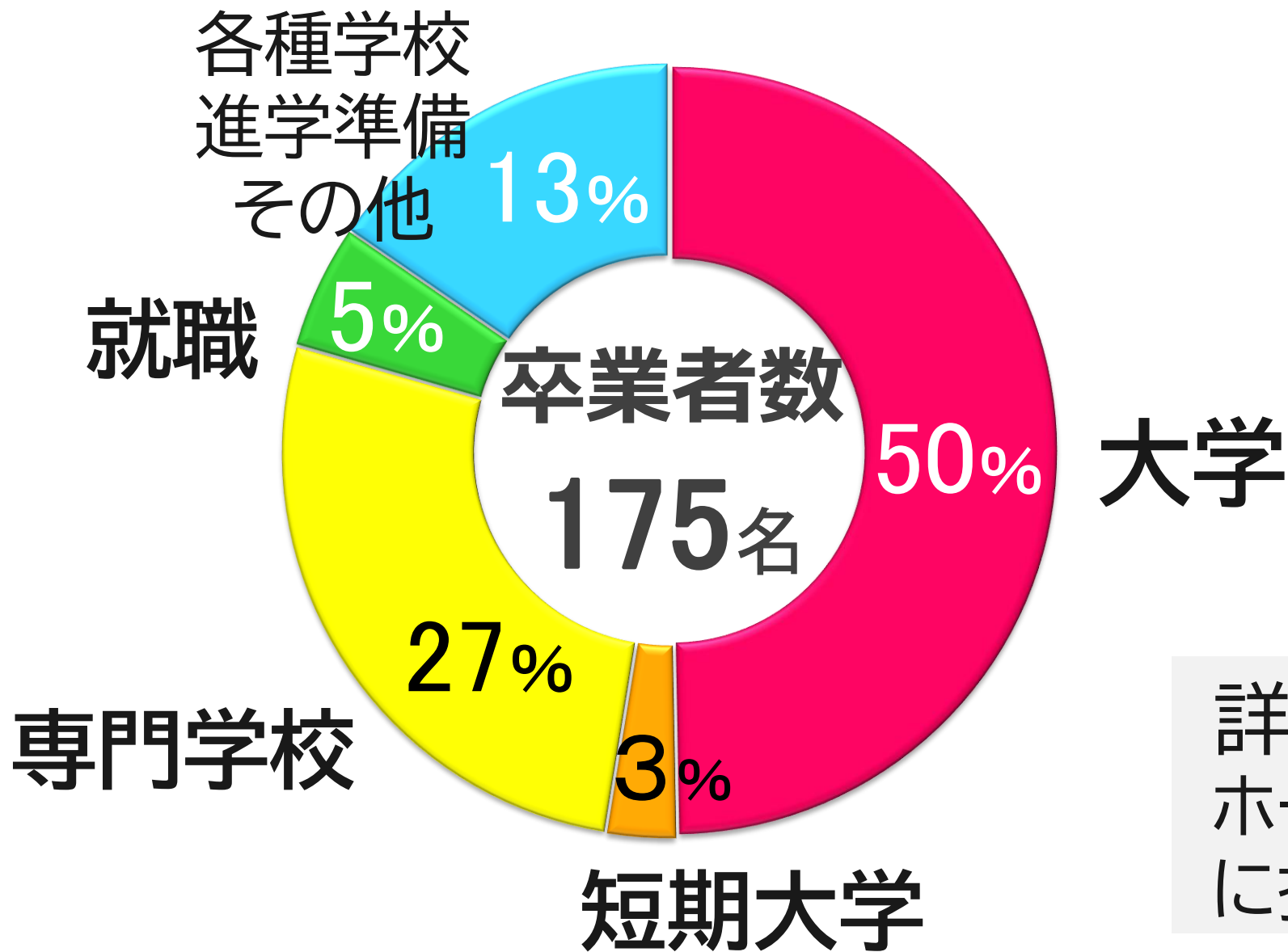
## 1

## R6 卒業生情報

	卒業生数
3年次 (16期生)	107
4年次 (13・14・15期生)	68
合計	175

# 2

# R6 進路状況



詳細は、  
ホームページ  
に掲載中

# 2

# R6 進路状況

## 大学

亜細亜 / 茨城 / 桜美林 / 大妻女子 / 嘉悦 / 杏林  
國學院 / 国士館 / 駒澤 / 女子美術 / 白梅学園  
杉野服飾 / 聖学院 / 大正 / 大東文化 / 高千穂  
中央 / 帝京科学 / 帝京 / 帝京平成 / 東京家政  
東京經濟 / 東京工科 / 東京工芸 / 東京成徳  
東京電機 / 東京都市 / 東京富士 / 東洋 / 長岡  
二松学舎 / 日本 / 文教学院 / 武蔵 / 明星 / 目白 他

## 短大

秋草学園短期大学 / 国際短期大学  
日本歯科大学東京短期大学 / 目白大学短期大学部

# 2

# R6 進路状況

専門

阿佐ヶ谷美術 / 大原医療秘書福祉保育 / 大原学園  
吉祥寺二葉栄養調理 / コーセー美容 / 尚美ミュージックカレッジ  
駿台トラベル&ホテル / 中央工学校 / 東京CPA会計学院  
東京愛犬 / 東京教育 / 東京調理製菓 / 東京電子  
日本工学院 / 日本電子 / 読売理工医療福祉 他

就職

社会福祉法人武蔵野会練馬区立大泉町福祉園  
株式会社JR東日本サービスクリエーション  
株式会社 and RICE / 三恵工機株式会社  
株式会社ロック・フィールド / 株式会社東急ストア  
/南日本運輸倉庫株式会社/東亜トレーディング株式会社

# 入学者選抜について

 総ヶ丘

# 1 入学者選抜について

※昨年度情報

チャレンジスクール (稔ヶ丘の場合)	一般的な全日制の高校
①	● <b>調査書</b> 国・社・数・理・音・美・保体・技家・英の評定
②	● <b>学力検査</b> 国・数・英・社・理 各教科100点満点
③	● <b>スピーキングテスト</b>

# 1 入学者選抜について

※昨年度情報

チャレンジスクール (稔ヶ丘の場合)	一般的な全日制の高校
① 志願申告書 (願書と一緒に提出)	● 調査書 国・社・数・理・音・美・保体・技家・英の評定
② 作文(600字 50分)	● 学力検査 国・数・英・社・理 各教科100点満点
③ 面接(個人面接)	● スピーキングテスト

調査書・学力検査は**不要**  **×**

今まで(中学校時代)よりもこれから(高校入学後)を大切にする学校

# 2

# 志願申告書

# ※R6年の情報

【印刷用紙】

## 志願申告書

受験番号

年 月 日

東京都立麹ヶ丘高等学校長 殿

志願者氏名

保護者氏名  印

私が貴校を受検するに当たり、入学を希望する理由と特にPRしたいことは、次のとおりです。

### 1 入学を希望する理由

(この学校に入学したい理由について記入しましょう。)

### 2 将来の夢・目標

(将来の夢や希望について記入しましょう。)

### 3 高校生活への抱負

#### ① 教科の学習

(この学校で、教科の学習活動で特に力を入れたいことを具体的に記入しましょう。)

#### ② 教科以外の活動

(生徒会、学校行事、部活動など、教科以外の活動で特に力を入れたいことを具体的に記入しましょう。)

### 4 自己PR

(入学を希望するに当たって、自分が特にPRしたいことを記入しましょう。)

(注意)

- ① 志願者が黒のペン又はボールペンで記入してください。ただし、摩擦に伴う温度変化等により消色するインクを用いたペン又はボールペンは、使用しないでください。
- ② 訂正する場合は訂正箇所を二重線を引き、保護者印を押してください。修正液等は使わないでください。
- ③ 必ず募集要項に縦じ込めである原本に記入して提出してください。

ホームページ  
に掲載中

# 3

## 作文 ※昨年度情報

### 昨年度問題文

囲みの言葉についてあなたの考えを書きなさい。また、その考えをいかして、稔ヶ丘高校でどのような高校生活を送りたいか、具体的に述べなさい。字数は、51字以上600字以内とする。

< 書き方の注意点 > 原稿用紙の書き方の原則に従う。

ホームページ  
に掲載中

# 3

# 入学者選抜について

面接



作文



「問われた(聞かれた)こと」に対して、  
きちんと書いて(答えて)いるか、が大きなポイントです。

# 今年度の入学者選抜について

詳しくは10月以降の  
「**学校説明会**」「**募集要項説明会**」等でお伝え  
します。



参加方法等は、今後ホームページに詳細が記載されますので、そちらを御覧ください。

【日程】

学校説明会:10月11日(土)・11月1日(土)・11月15日(土)

募集要項説明会:12月7日(土)・1月11日(土)