

東京都立
石岡高等学校

石岡

高等学校



2027

忍岡高校の特色

多様な選択科目で未来を切り拓く

全日制・単位制

- 本校は 8:30 始業です。必修科目は 1 時間目から 6 時間目に設定されています。1・2 年次でしっかりと基礎を学習して単位を履修・修得します。3 年次になると必修授業に加え、進路や興味関心に応じて自由選択を選ぶことができます。
 - 連携大学の授業を聴講することができ、卒業単位として認定が可能です。(2 単位まで)
 - 卒業単位として認定される資格があります。それぞれの資格取得に向けた支援や指導を各教科で行っています。(6 単位まで)
- 例：日本漢字能力検定、実用英語技能検定、食物調理技術検定、被服製作技術検定、保育技術検定など



特色ある自由選択科目

- 普通科・生活科学科共に選択できる、特色ある自由選択科目が週 3 日(火・木・金)の 7・8 時間目に設定されています。
- 日本の伝統文化…茶道、華道、おこと、和太鼓、囲碁、将棋、日本舞踊、着付けと作法
- 文化総合……………モダンバレエ、演劇・朗読
- 外国語……………韓国語、中国語、フランス語、ドイツ語

習熟度別・少人数授業

- 数学・英語は習熟度別授業を、家庭・体育は少人数編成で授業を行い、学力の定着と理解度の向上を図ります。特に 3 年次の選択科目では、多くの授業で少人数の講座を開講しています。
- 普通科……………数学Ⅰ、数学Ⅱ、論理・表現(英語)、家庭基礎 など
- 生活科学科…数学Ⅰ、家庭総合、家庭科専門科目 など

学習のバックアップ

- チューターによるサポートを受け、見通しをもって学習を進めます。
- 大学院生等による探究学習におけるアドバイスを受け、自分の設定した課題に取り組みます。
- 夏期休業中には講習強化期間を設定し、多彩な講習を準備しています。
- 年 2 回の面談週間を設定し、学校生活や学習についてアドバイスを受けます。
- 英検対策講座
- 使える英語力講座

国際理解教育

- 台湾の台北市松山高級工農職業学校の高校生とオンラインで英語を使って国際交流を行っています。留学生を受け入れ、授業や部活動を通して海外の同世代と交流をしています。
- TGG 校外学習(1 年次生全員)や海外研修旅行(希望者)を通じて、海外の社会・生活・文化の理解を深めています。

充実したキャリア教育

- 自ら明確な目的や目標をもった進路選択をするための学びの機会があります。
- 普通科では自分の興味・関心と社会や学問とのつながりを知ることから、学問を探究する姿勢を身に付けます。大学キャンパスツアーやキャリア講演会、大学模擬授業などで、大学生活や学びをイメージします。
- 生活科学科では、産業界のプロフェッショナルによる授業や企業、地域事業所との連携によって、より実践的な学びができます。
- DX ハイスクール採択校として、大型 3D プリンターを導入し、デジタル人材育成を目指しています。



教育目標

たくましく生きる力を身に付けた国際社会に有為な人材を育成する

目指す学校

基礎・基本の充実、専門家と連携した多様な選択科目や教育活動を通じて、個々の可能性を広げ、自分の道を切り拓く力を育てる学校
自ら考え、判断し、行動し、互いに認め合い、豊かな人間性と社会性をもった、どのような状況の中でも常に学び続ける人間を育てる学校

育てたい生徒

社会の変化に主体的に対応し、自ら学び、考え、行動する生徒
自発的に学習に取り組み、豊かな知性や感性、創造力を伸ばそうとする生徒
自らの在り方、生き方を考え、多様な価値観を互いに認め合いながら将来の夢に向けて努力する生徒

あゆみ

1911(明治 44) 年
東京市立第一女子技芸学校
1929(昭和 4) 年
東京市立忍岡高等女学校
1943(昭和 18) 年
東京都立忍岡高等女学校
1948(昭和 23) 年
東京都立忍岡新制高等学校
1950(昭和 25) 年
東京都立忍岡高等学校
2006(平成 18) 年
都立忍岡高校と都立上野忍岡高校を統合、普通科と生活科学科を併設した全日制単位制高校に改編

「学力」「活力」「感動」～自分のためにも人のためにも～

本校の校章には東京都の天然記念物「大イチョウ」と「飛び立とうとする鳥」がデザインされています。この 20 メートル以上もある大イチョウの木は江戸時代に造営され、現在旧蓬萊園と呼ばれる校内の庭園の中にあります。

110 年以上の長い歴史をもつ忍岡高校は各産業界に多くの卒業生を送りだしてきました。現在は普通科と生活科学科の二つの科をもち、その教育課程の特色を生かした教育活動を展開しています。1・2 年次ではしっかり基礎・基本を学び、3 年次で自分の進路実現のため、必修に加え選択科目を学びます。また、専門家と連携した多様な選択科目と探究学習を通じ、個々の力を伸ばします。和太鼓や茶道といった伝統文化や、韓国語を始めとした外国語の学習、海外の学校との交流など、世界へ羽ばたく力の育成、進路実現を支援します。

学校長 紺野 智恵子

年間行事



制服



部活動

運動系

- ・男女バドミントン・男女バスケットボール
- ・テニス・男女バレーボール
- ・ダンス・フットサル・陸上競技
- ・剣道・弓道

文化系

- ・吹奏楽・演劇・軽音楽・箏曲・クッキング
- ・茶道・ファッション・漫画研究・百人一首
- ・パソコン・英語・文芸・美術・ガーデニング
- ・写真・放送・物理研究・生物同好会

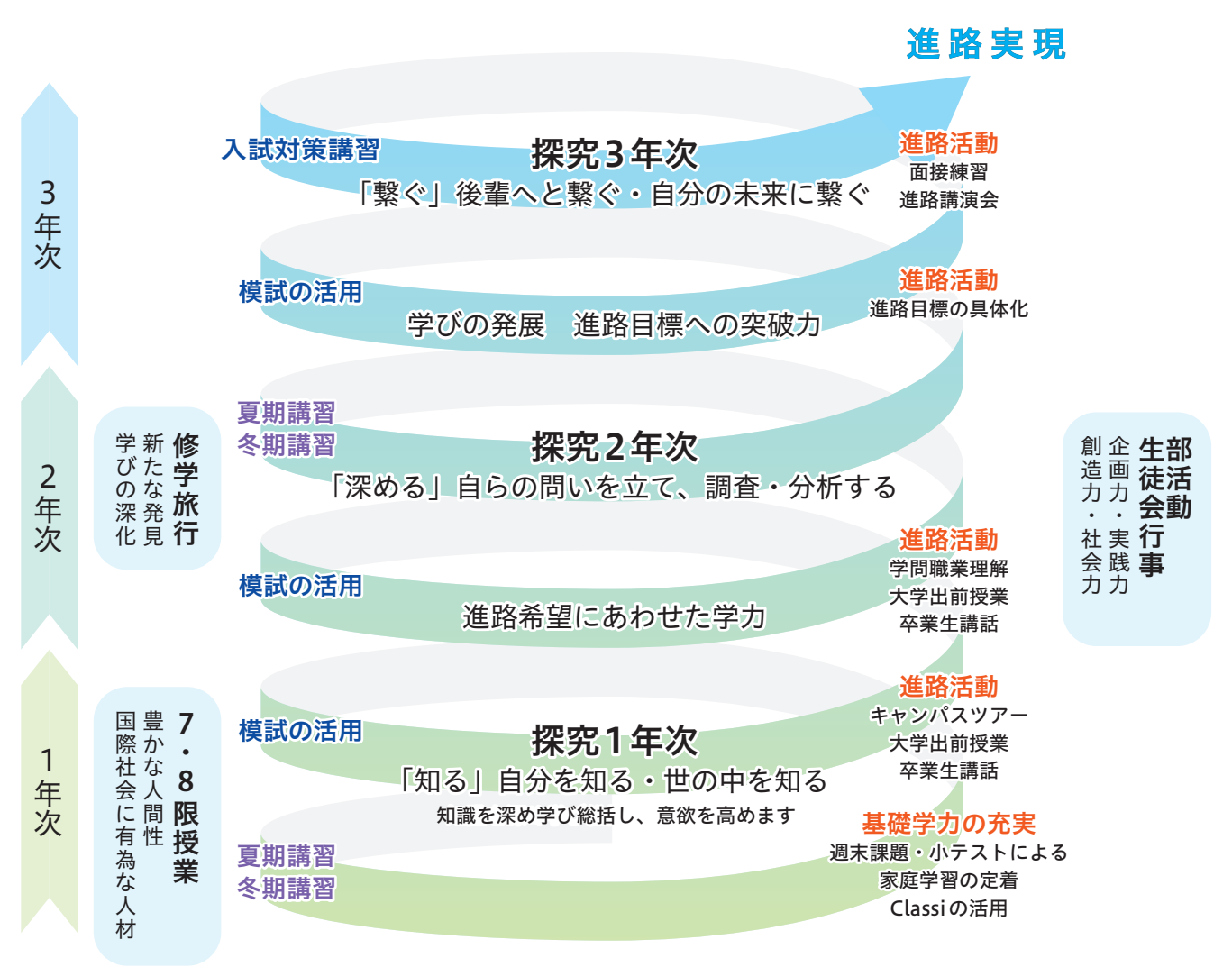


近年の主な実績

弓道部	2025 年	秋季大会個人戦 優勝、5 位 全国選抜大会および関東選抜大会出場
陸上競技部	2026 年	東京都高等学校陸上競技 1 年生大会 種目 100 m 110 m H 出場
百人一首部	2024 年 2026 年	東京都立高等学校 かるた大会 優勝 第 50 回全国高等学校総合文化祭「あきた総文 2026」 小倉百人一首かるた部門 東京都代表選考会 中級者の部(D 級) 優勝
演劇部	2024 年 2025 年	朗読劇コンクール 優良賞 城東地区大会 演目『全方向不正義』 中央大会推薦 中央大会(都大会) 演目『全方向不正義』 優秀賞受賞 冬季合同発表会 優良賞 朗読劇コンクール 優良賞 城北地区新人デビューフェスティバル生徒審査賞 城東地区大会 演目『先に死ねないあなたたち』 奨励賞受賞
吹奏楽部	2024 年 2025 年	第 64 回東京都高等学校吹奏楽コンクール C 組銅賞 第 48 回東京都高等学校アンサンブルコンテスト 管打 6 重奏銅賞 第 65 回東京都高等学校吹奏楽コンクール C 組銀賞 第 49 回東京都高等学校アンサンブルコンテスト 金打 5 重奏銀賞
軽音楽部	2025 年	高文連主催バンドフェスティバル 決勝進出(ベスト 24)



本校のキャリア教育



先輩からのメッセージ

東洋大学
福祉社会デザイン学部 社会福祉学科

私が進路を決断したのは、三年生の夏休みでした。優柔不断な性格のため悩む時間が長くなってしまいましたが、先生方が親身に相談に乗ってくださったおかげで、落ち着いて進路と向き合うことができました。

進路を決定する前には、分野及び入試方法の選択肢を広げるために、学校主催の夏期講習や面接対策、志望理由書対策など、さまざまな講座に積極的に参加しました。外部講師による対策講座では実践的で具体的なアドバイスをいただき、着実に力を伸ばすことができましたと思います。

進路を決定した後は、総合型選抜に向けて学校主催の面接対策講座を受講したり、志望理由書や小論文を何度も添削していただいたりしながら、より力を高められるよう努めました。添削を担当してくださった先生方的確なアドバイスは、大きな支えとなりました。

忍岡は単位制のため、一人ひとりが興味や進路に合わせて授業を選択し、自分に合った時間割を作ることができます。また、それぞれの進路に応じた様々な対策講座を通して、先生方から力強いサポートを受けられることも魅力です。

自分らしく、安心して進路を決定できる！それが忍岡の魅力だと思います。

日本女子大学
家政学部 被服学科

将来、舞台衣装を製作する仕事に就くという夢を叶えるため、生活科学科に進学しました。選択した被服科目で技術や知識を身につけることができ、ファッション部の活動も楽しみながら多くの学びがありました。

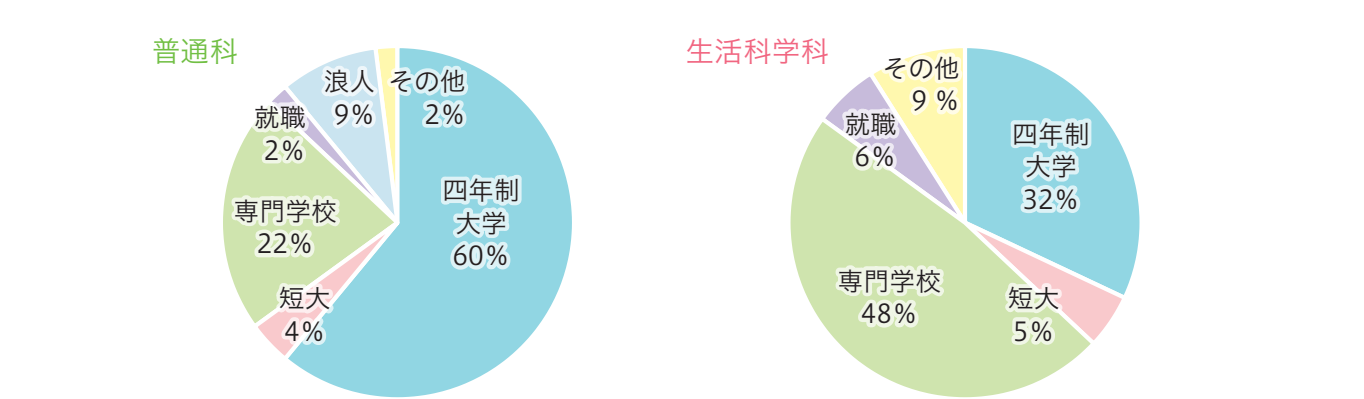
一方で、演習課題や検定の練習が多く、一般科目との両立が大変でした。この学校は自律が一番重要です。当たり前のことですが、遅刻欠席をしない、単位を落とさない、予習復習をすることを心がけました。

私は通塾なしで小テスト、提出物、毎学期考查にも手を抜かず取り組み、総合型選抜で有利になるように高い評価を目指しました。服飾系学科の大学でをいくつか見学し、日本女子大学を視野に入れたのは2年の春頃です。総合型選抜で受験しました。一次選考となる志望理由書と自己アピール文は、被服の先生と相談しながら何度も書き直しました。

面接も同様に何度も練習し、小論文対策では日本女子大学だけでなく、他の被服系大学の過去問にも取り組みました。忙しい先生方を捕まえるのは大変でしたが、嫌な顔ひとつせず、快く何度も付き合ってくださいました。

サポートして下さる素晴らしい先生方がたくさんいるので、周囲に流されず、チャレンジしてみてください。

2026年3月卒業生の進路状況



過去3年間の卒業生の主な進路実績 2024年3月～2026年3月 ※（ ）は既卒者

普通科 4クラス

四年制大学	大学名	2024	2025	2026
千葉大学				1
東京芸術大学		1	(1)	
電気通信大学		1		
東京女子大学				1
立命館大学		1		
成蹊大学		1		
成城大学				1
獨協大学		4	2	1
國學院大學		1		
武蔵大学		1		
日本大学		5	2	3
東洋大学		2	3	1
駒澤大学		2		1
専修大学		2		
芝浦工業大学				1
東京電機大学		1		
千葉工業大学		2		2
大東文化大学		1		
亜細亜大学		3	1	
帝京大学		2		
国士舘大学		1	3	
桜美林大学			1	
大妻女子大学		1		1
北里大学		1		
共立女子大学		1	5	5
杏林大学		2	1	
拓殖大学				3
実践女子大学		1	3	
淑徳大学				2
昭和女子大学			2	1
日本栄養大学		1		
大正大学		4	4	6
玉川大学		1		
千葉商科大学			5	2
帝京科学大学		4		3
帝京平成大学		3	11	2
東海大学		1		
東京医療保健大学		1		3
東京家政大学		1	1	
東京成徳大学		2	1	2
東京造形大学		1		
東京工科大学				2

四年制大学	大学名	2024	2025	2026
東京工芸大学				1
東京農業大学			1	
東京国際大学			1	2
二松学舎大学		2	3	
日本体育大学		1		
千葉商科大学				2
文化学園大学		1	2	2
中央学院大学				1
文京学院大学		3	4	4
目白大学		2	2	2
立正大学		3	4	3
流通経済大学		1		1
和洋女子大学		1	2	2
跡見学園女子大学			1	1
関東学院大学			1	
白百合女子			1	
清泉女子大学			3	
西江大学（韓国）		1		
高千穂大学			1	
東京女子体育大学		1		1
東京未来大学				6
東京福祉大学		2		
東京保健医療専門職大学		2		
文教大学				1
戸板女子短期大学			1	
東都大学			1	
東洋学園大学			3	3
明海大学		1	1	
聖徳大学		1		3
麗澤大学				1

短期大学	大学名	2024	2025	2026
共立女子短期大学		1	1	1
桐朋学園芸術短期大学		1	1	
立正短期大学		1		
東京成徳短期大学		1	1	
大妻女子短期大学				1

専門学校	大学名	2024	2025	2026
東京都立板橋看護専門学校・東京都立広尾看護専門学校・昭和大学医学部附属看護専門学校などの看護系専門学校他、事務系・美容系・教育系・医療系・理系他の専門学校に進学しています。				

生活科学科 2クラス

四年制大学	大学名	2024	2025	2026
日本女子大学				1
跡見学園女子大学		1		
大妻女子大学			1	1
共立女子大学		1	1	3
実践女子大学		1		
昭和女子大学		1		
日本栄養大学				1
杉野服飾大学		4	2	1
聖徳大学		2		1
東京家政学院大学		1	1	1
東京家政大学				3
東京成徳大学				3
東京聖栄大学		1		1
東京未来大学		1	1	2
フェリス学院大学				1
文化学園大学				2
目白大学		1		1
和洋女子大学			1	1
帝京平成大学			1	
文京学院大学				1

短期大学	大学名	2024	2025	2026
有明教育芸術短期大学			1	
戸板女子短期大学		1	2	1
東京家政大学短期大学部		1	1	
東京成徳短期大学				1
共立女子短期大学部				1

主な専門学校	学校名	2024	2025	2026
板橋中央看護専門学校			1	
織田きもの専門学校			1	1
草苑保育専門学校		1	2	1
竹早教員保育士養成所				1
東京製菓学校		1	1	
東京調理製菓専門学校			2	
東京服飾専門学校		3	1	1
文化服装学院		3	2	7
武蔵野調理師専門学校		2	1	1
服部栄養専門学校				2
都立荏原看護専門学校				1

主な指定校

四年制大学
・亜細亜大学 ・大妻女子大学 ・桜美林大学 ・共立女子大学 ・杏林大学 ・国士舘大学 ・実践女子大学 ・日本栄養大学 ・杉野服飾大学
・聖徳大学 ・大正大学 ・拓殖大学 ・玉川大学 ・千葉工業大学 ・千葉商科大学 ・東京家政学院大学 ・東京家政大学 ・東京工科大学 ・東京成徳大学
・東京電機大学 ・東洋大学 ・獨協大学 ・二松学舎大学 ・日本大学 ・文化学園大学 ・目白大学 ・立正大学 ・和洋女子大学 など

短期大学
・大妻女子大学短期大学部 ・共立女子短期大学 ・日本栄養大学短期大学部 ・聖徳大学短期大学部 ・東京家政大学短期大学部 ・東京成徳短期大学 など
指定校（令和5年度分） 大学101校〔637名〕 短期大学25校〔137名〕

近年の就職先

・株式会社 美容研究所 ・SBSロジスター株式会社 ・株式会社 松村エンジニアリング ・成城石井 ・東京都特別区Ⅲ類 江戸川区 ・日本郵政 株式会社
・社会福祉法人 敬仁会 ル・ソラリオン西新井 ・警視庁 ・特別区（東京23区）職員3類 ・明治神宮

普通科

4クラス 160名



学科目標

- 大学進学希望の実現を図る
- 豊かな人間関係を構築する力を育てる

令和9年度普通学科入学生 教育課程(予定)

		必修科目														2 年次選択科目				3 年次選択科目				7・8 限講座 選択科目				○は 1 科目選択																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1 年次	現代の国語	2	言語文化	2	歴史総合	2	地理総合	2	数学Ⅰ	3	数学A	2	物理基礎	2	生物基礎	2	体育	2	保健	1	芸術Ⅰ 音楽・美術Ⅰ・書道Ⅰ	②	コミュニケーションⅠ 英語	3	論理・表現Ⅰ (英語)	2	情報Ⅰ	2	総合的な探究の時間	1	ホームルーム	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2 年次	論理国語	2	公共	2	数学Ⅱ	4	化学基礎	2	体育	2	保健	1	コミュニケーションⅡ 英語	4	論理・表現Ⅱ (英語)	2	家庭基礎	2	物理	生物	世界史・探究	④	数学C	数学B	数学Ⅱ 美術Ⅱ 音楽Ⅱ 書道Ⅱ	総合現代文 PE	情報Ⅱ	総合的な探究の時間	1	ホームルーム	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

PE : Practical English

カリキュラムの特色

多様な選択科目を用意

1 年次は必修科目で基礎学力を培い、2 年次から進路に応じ、科目を選択できます。

丁寧な指導で学力向上

入学時より各教科で学習の取り組み方から丁寧に指導します。課題に取り組みながら、着実に学力の向上につなげます。

習熟度別授業・少人数制授業

英語・数学は習熟度別授業を展開。体育や家庭科などの実習科目、3 年次の選択講座も少人数編成で行い、きめ細やかな指導を行っています。

進路実現に必要な力を育成

HR指導や授業、補習等を通して、言語能力や情報活用力を高め、進路希望の実現を全教員でサポートします。

資格取得を応援

資格を取得すれば、単位に認定されるものもあります。(実用英語技能検定など)

卒業生からのメッセージ

神田外語大学 外国語学部 英語語学科

私は、[公募推薦]で神田外語大学の外国語学部英語語学科に合格しました。志望校を考え出した2年次の6月頃から[推薦]を視野に入れて準備を進めました。私は英語が得意だったので、英語の勉強法についてアドバイスをします。

とにかく4技能を満遍なく学習することが大切です。忍岡の特色の1つである単位制は特に有利になる点の一つです。自分の得意・苦手な分野を選択して学習できる機会のおかげで、入試で通用するレベルの英語力を身につけることができました。

また、様々なことで英語に関わりました。本、映画、音楽など自分の興味関心のあるトピックを中心に自主的に取り組むことで自然と語彙力や読解力が上がりました。

私が強くオススメしたいのは、自身の実力試しとして実用英語検定を受験することです。私は高校卒業までに、準一級までの級に全て合格しました。その結果があったからこそ、自分に自信を持つことができたと思います。学習した成果を合格という形で認めてもらうことは、当時のモチベーションに大きく貢献することでした。

学校生活では、先生や仲間とコミュニケーションを取り合える環境が整備されていたので、学習での不安な点や分からない点を相談しやすかったです。先生も仲間も趣味や考えが多様なので、話すうちに色々なことに興味を持ち、新しい発見や考えが生まれました。

忍岡高校には単位制という素晴らしい制度があります。このシステムのおかげで、自身の主体性や得意分野を効率良く伸ばすことができました。大学にも取り入れられているこのシステムのおかげで、自分自身で選択し、責任を持って学ぶといった姿勢を育むことができました。また、生徒全員が自分で授業を選択するので、様々なクラスの子と授業を通して交流ができます。そのおかげでクラスの垣根なく交友関係も築くことができました。

私は塾などに通っていませんでしたが、志望校に合格できました。合格するために必要だと感じたポイントを3つ記します。

1. やる気を保つこと
2. 得意を伸ばすこと
3. 仲間や先生を頼ること

受験は一人では絶対合格できません。頼れる仲間と共に頑張り、先生方のサポートをお借りし、学ぶ。これが鉄則です。

皆さんも是非、自分の望む進路に向けて頑張って、自身の高校生活に悔いの残らないようにしてください。

3 年次の時間割(旧カリキュラムです)

	月	火	水	木	金
1			現代文演習	古典演習	日本史演習
2			現代文演習	古典演習	日本史演習
3	英語表現Ⅱ	コミュニケーション英語Ⅲ	コミュニケーション英語Ⅲ	体育	コミュニケーション英語Ⅲ
4	コミュニケーション英語Ⅲ	現代文B	体育	現代文B	英語表現Ⅱ
5	体育	古典演習	日本史演習	英語長文演習	リスニング
6	CGⅡ	古典演習	日本史演習	英語長文演習	
7	LHR				

●…必修科目 ●…選択科目



2クラス 70名



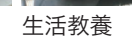
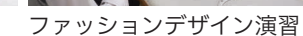
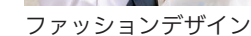
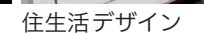
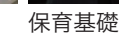
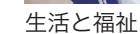
- 将来のスペシャリストとして必要な資質や能力を育てる
- 大学進学希望の実現を図る
- 豊かな人間関係を構築する力を育てる

■必修科目 ■2年次選択科目 ■3年次選択科目 ■7・8限講座 選択科目 ■は家庭科専門科目

	1 年次	2 年次	3 年次	3 年次選択科目(予定)
韓国語	2	おこし	茶道	演劇・朗読
中国語	2	和太鼓	華道	モダンバレエ
フランス語	2	日本舞踊	囲碁	1
ドイツ語	2		将棋	1
7・8限講座 自由選択科目				
ホームルーム	1	ホームルーム	ホームルーム	食文化
フードデザイン	2	人間と社会		食品衛生
ファッション造形基礎	2	選択科目 家庭科専門科目 (1～2科目選択)		食品
生活産業情報	2	選択科目 家庭科専門科目 (1～2科目選択)		栄養
生活産業基礎	2	選択科目 家庭科専門科目 (1～2科目選択)		栄養調理演習
家庭総合	4	選択科目 家庭科専門科目 (1科目選択) 音楽Ⅰ・美術Ⅰ・書道Ⅰ (1科目選択)	選択科目 1～16	調理
英語コミュニケーションⅠ	3	英語 II 4		ファッションデザイナシブ演習
保健	1	保健 1		ファッションデザイン
体育	3	保健 1		ファッション造形演習
科学と人間生活	2	化学基礎		ファッション造形
数学Ⅰ	3	生物基礎	英語 コミュニケーションIII 4	ファッション造形
地理総合	2	数学A		カリコーディネイト
言語文化	2	公共	歴史総合	服飾手芸
現代の国語	2	文学国語	文学国語	食文化
				食品衛生
				食品
				栄養
				栄養調理演習
				調理
				ファッションデザイナシブ演習
				ファッションデザイン
				ファッション造形演習
				ファッション造形
				カリコーディネイト
				服飾手芸
				食文化
				食品衛生
				食品
				栄養
				栄養調理演習
				調理
				ファッションデザイナシブ演習
				ファッションデザイン
				ファッション造形演習
				ファッション造形
				カリコーディネイト
				服飾手芸
				食文化
				食品衛生
				食品
				栄養
				栄養調理演習
				調理
				ファッションデザイナシブ演習
				ファッションデザイン
				ファッション造形演習
				ファッション造形
				カリコーディネイト
				服飾手芸
				食文化
				食品衛生
				食品
				栄養
				栄養調理演習
				調理
				ファッションデザイナシブ演習
				ファッションデザイン
				ファッション造形演習
				ファッション造形
				カリコーディネイト
				服飾手芸
				食文化
				食品衛生
				食品
				栄養
				栄養調理演習
				調理
				ファッションデザイナシブ演習
				ファッションデザイン
				ファッション造形演習
				ファッション造形
				カリコーディネイト
				服飾手芸
				食文化
				食品衛生
				食品
				栄養
				栄養調理演習
				調理
				ファッションデザイナシブ演習
				ファッションデザイン
				ファッション造形演習
				ファッション造形
				カリコーディネイト
				服飾手芸
				食文化
				食品衛生
				食品
				栄養
				栄養調理演習
				調理
				ファッションデザイナシブ演習
				ファッションデザイン
				ファッション造形演習
				ファッション造形
				カリコーディネイト
				服飾手芸
				食文化
				食品衛生
				食品
				栄養
				栄養調理演習
				調理
				ファッションデザイナシブ演習
				ファッションデザイン
				ファッション造形演習
				ファッション造形
				カリコーディネイト
				服飾手芸
				食文化
				食品衛生
				食品
				栄養
				栄養調理演習
				調理
				ファッションデザイナシブ演習
				ファッションデザイン
				ファッション造形演習
				ファッション造形

基礎から専門まで学べる

-



より専門的知識を深め、高い技術力を身に付け
資格を取得するため **大学・短大・専門学校へ進学**

卒業後目標となるスペシャリスト例

栄養士・調理師
パティシエ
テーブルコーディネーター

デザイナー・パタンナー
スタイリスト
縫製技術者

保育士・幼稚園教諭
介護福祉士
インテリアデザイナー

開催日程・内容に変更が生じる可能性があります。事前に本校ホームページにてご確認ください。

授業公開日

6月19日(金) 6月20日(土)
11月13日(金) 11月14日(土)

学校見学会(本校HPからの事前予約制)

	午前	午後
7月18日(土)	生活科学科	普通科
8月 1日(土)	生活科学科	普通科

学校説明会

	午前	午後
10月 3日(土)	生活科学科	普通科
11月14日(土)	(授業公開)	普通科/生活科学科
12月12日(土)	生活科学科	普通科

体験授業（生活科学科希望者対象/HPからの事前予約制）

※授業の詳細はHPでお知らせいたします。

6月20日(土) 15:00 ~ 16:00
7月18日(土) 11:00 ~ 12:00
8月 1日(土) 11:00 ~ 12:00

個別相談会(要予約)

1月 9日(土) 9:30～11:00
1月16日(土) 9:30～11:00

個別見学会（HPからの事前予約制）

※平日(月・木) 16:00～16:50
夏季休業中の平日(閉庁日を除く) 10:00～11:00

外部説明会

詳細はHPでご確認ください

都立学校EXPO

8月 9日(日)

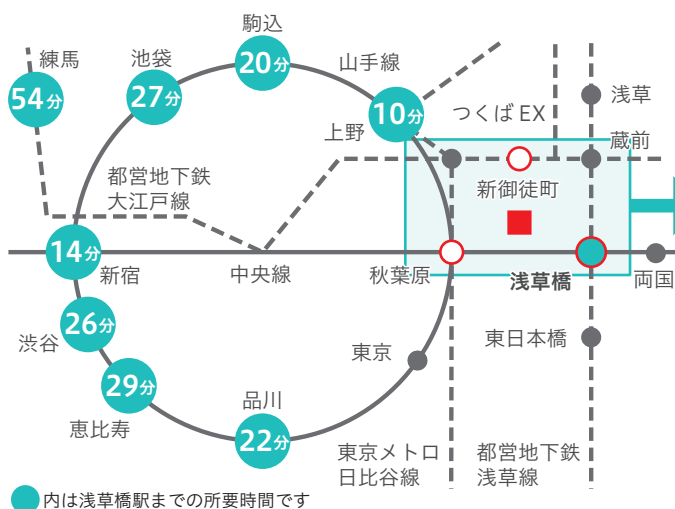
文化祭

9月12日(土) 都内の中学生およびその保護者に
限り公開(要予約)

9月13日(日) 一般公開(要予約)

アクセス

- JR総武線「浅草橋駅」西口より徒歩 5 分
- 都営地下鉄浅草線「浅草橋駅」A4 出口より徒歩 10 分
- 都営地下鉄大江戸線・つくばエクスプレス「新御徒町駅」A4 出口より徒歩 10 分
- 東京メトロ日比谷線「秋葉原駅」1 番出口より徒歩 12 分
- JR総武線「秋葉原駅」昭和通り口より徒歩 13 分



東京都立忍岡高等学校

〒111-0053
東京都台東区浅草橋5丁目1番24号

TEL: 03-3863-3131

FAX : 03-3863-3153

<https://www.metro.ed.jp/shinobugaoka-h/>



表紙写真＝蓬莱園跡地：本校は平戸藩松浦家の江戸屋敷「蓬莱園」があった場所で、池の一部と都指定の天然記念物の大銀杏がある。



再生紙を使用しています



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

発表・コンクールにチャレンジし可能性を広げる!

コンクール・コンテスト入賞



世田谷スイーツ&ブレッドコンテスト
和菓子部門銀賞



東日本高校生レシピコンテスト
トレンディレシピ賞



世田谷スイーツ&ブレッドコンテスト
和菓子部門金賞



全国高校生クリエイティブコンテスト
優秀賞



全国高校生クリエイティブ
コンテスト優秀賞



秋田さんフェア
高校生デザインコンテスト
優秀賞

被服製作技術検定 1 級合格

学校説明会の時に卒業生の方が作ったドレスを見て、自分もこんなドレスが作れるようになりたいと思い、忍岡高校に入学しました。ファッションについて専門的な技術や知識を学ぶことができ、自分のスキルアップに繋がったと思います。

和服検定では手縫いを素早く丁寧に縫う練習をしたり、先生方が指導してくださったおかげで1級を取ることができました。

大学では忍岡高校で習ったことを生かして、もっと多くの知識と技術を身に付けていこうと思います。

食物調理技術検定 1 級合格

私は中学三年生の頃に管理栄養士の資格を取りたいと思い、進学したい大学を決めてから忍岡高校への進学を決めました。

入学後は学年が上がるにつれ学習内容が難しくなり、課題提出などに追われる日々でしたが、優しく、時には厳しくご指導して下さった先生方や、同じ目標を持った仲間が近くに居たおかげで3年間頑張ることができました。

最終的に食物調理技術検定1級に合格し、希望する大学への進学も決まり、忍岡高校で学ぶことができて良かったと思っています。

保育技術検定 1 級合格

私は幼い頃から保育士になるという夢を持っていて、高校では保育の知識を身につけたいと思い入学しました。保育技術検定は4つの分野に分かれているため、同時進行で練習していくのは大変で、4級で1度落ちてしまいましたが、1級の検定合格という目標持っていたので、基礎と応用を上手く組み合わせながら練習してきました。その結果、3年次では1級合格ができました。

忍岡高校で学んできた知識は、子どもに関わる仕事をする人にとって大切なことばかりだったので、これからも忘れずにしていきたいと思っています。

活躍する卒業生

服部栄養専門学校
ハイテクニカル経営学科卒
東京ベイ舞浜ホテル
クラブリゾート
パティシエ



ホテルのパティシエとして、ピュッフェ、宴会、結婚式など、ホテルで提供されるスイーツやパン全般の仕込み、仕上げを行っています。まだ新人で任せて頂ける仕事も限られていますが、一つひとつできることが増えていくことにやりがいを感じています。1日でも早くもっと仕事を覚え、多くの人に私の作ったケーキを食べて笑顔になって頂けるよう、日々努力し頑張っていこうと思います。

インターンシップ
→就職
バッグメーカー
株式会社
プリンセストラヤ
サンプル製作



現職はバッグメーカーの本社で、バッグや財布を製品化するためのサンプル製作を行っています。服作りとは違う縫製の仕方や、さまざまな素材の扱い方など、学びの多い毎日です。今の職場は高校時代のインターンシップを経て入社しています。この経験はものづくりへの興味がより高まり、たくさんの刺激を受け、今に活かされています。これからもものづくりに対し探求し、技術を磨いていきます。

淑徳大学短期大学部
こども学科卒
株式会社WITH
りとりういず
大塚駅前
保育園 保育士



現在保育士として1歳児の担任をしています。私は高校の時に保育技術検定1級をすべて取得しました。この経験は、大学での実習や就職してからも、自分の中に大きな強み、自信につながっています。手探りの毎日ではありますが、子どもの笑顔や成長が一番近くで見守れる保育士という職業に誇りを持ち、これからも笑顔あふれるクラスをつくってきたいです。

保育



被服



食物&調理



夢をかなえる 3 年間

東京都立忍岡高等学校

家庭科のスペシャリストになろう

2027 生活科学科

生活科学科
Instagram



技術検定で確かな知識と技術を磨く！

創造力・向上心・計画性を身につける！



令和7年度 検定合格者数	
家庭科食物調理技術検定 1級	14名
家庭科被服製作技術検定 洋服 1級	15名
家庭科被服製作技術検定 和服 1級	13名
家庭科保育技術検定 1級（4種目）	7名
文書デザイン検定 1級	11名
三冠王	1名
（食物1級 被服洋服1級 被服和服1級 合格）	

食物科学 食物調理技術検定



3級 「フードデザイン」 調理の基礎 （切り方 30秒 計量 2分）



2級 「フードデザイン」 調理手法の基礎（目測3分 指定2品調理40分）

1年次全員受検

服飾デザイン 被服製作技術検定

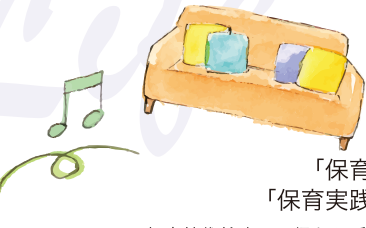


3級 「ファッション造形基礎」 基礎縫い（25分）

2級 「ファッション造形基礎」 アウターパンツの製作（70分）



総合 保育技術検定



「保育実践」
「保育実践演習」
保育技術検定は3級から受けます。
各級は4種目あります。

音楽・リズム表現技術



造形表現技術

家庭専門科目と検定

1年次
必修科目

家庭総合 4単位

生活にかかわる
基礎・基本を学ぶ

生活産業基礎 2単位

将来の職業に向けて進路を考え、
キャリア意識を高める

生活産業情報 2単位

文書デザイン検定
1～3級取得

フードデザイン 2単位

食物調理技術検定
2、3級取得

ファッション造形基礎 2単位

被服製作技術検定
2、3級取得

2・3年次
自由選択科目

食物科学系列

栄養	2単位
調理	4単位
栄養調理演習	4単位

食品	2単位
食文化	2単位
食品衛生	2単位
製菓	2単位

服飾・デザイン系列

ファッションデザイン	4単位
ファッションデザイン演習	4単位
ファッション造形	4単位
ファッション造形演習	4単位

服飾手芸	2単位
------	-----

総合系列

住生活デザイン	2単位
インテリアデザイン	2単位
生活と福祉	2単位
生活教養	2単位
保育基礎	2単位
保育表現	2単位
保育実践	2単位
保育実践演習	2単位
カラーコーディネート	2単位

食物調理技術検定 1、準1級取得

被服製作技術検定 1、準1級取得

保育技術検定 1、準1級・色彩検定 2、3級取得

3年次
必修科目

課題研究 3単位

興味・関心をもったテーマで、専門的知識を深め、高い技術力を身に付ける。

準1級 「栄養」 日常食の献立作成・調理 （献立作成30分 日常食調理50分）



1級 「栄養調理演習」 供応食・行事食の献立作成・調理 （献立作成30分 5品調理90分）

卒業後
目標となる
スペシャリスト例
**栄養士
調理師
テーブルコーディネーター
パティシエ
中高家庭科教員**



洋服 準1級

「ファッション造形」
シャツ・ブラウスの製作（3時間）



和服 準1級

「ファッション造形」
じんべいの製作（3時間）



洋服 1級

「ファッション造形演習」
総裏ジャケットの製作（4時間）



和服 1級

「ファッション造形演習」
ひとえ長着の製作（4時間）

卒業後
目標となる
スペシャリスト例
**デザイナー
パタンナー
スタイリスト
縫製技術者
中高家庭科教員**

言語表現技術



家庭看護技術

卒業後
目標となる
スペシャリスト例
**保育士
幼稚園教諭
インテリアデザイナー
介護福祉士**