しのぶがおか
忍岡
2026

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、現在旧蓬莱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

- 4月
  - 1学期始業式
  - 入学式
- 5月
  - 校外学習
  - 生徒総会
- 6月
  - 体育祭
- 7月
  - 1学期終業式
  - 夏期講習
  - 連携大学等による出前授業
- 8月
  - 夏期講習
  - 部活動合宿
- 9月
  - 2学期始業式
  - 文化祭（忍祭）
- 10月
- 11月
  - 防災訓練
  - 修学旅行
- 12月
  - 冬期講習
  - 探究・学習成果発表会
  - 2学期終業式
  - 冬期講習
- 1月
  - 3学期始業式
- 2月
  - 卒業式・校外学習
  - テーブルマナー（生活科学科）
  - 球技大会・修了式
- 3月

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

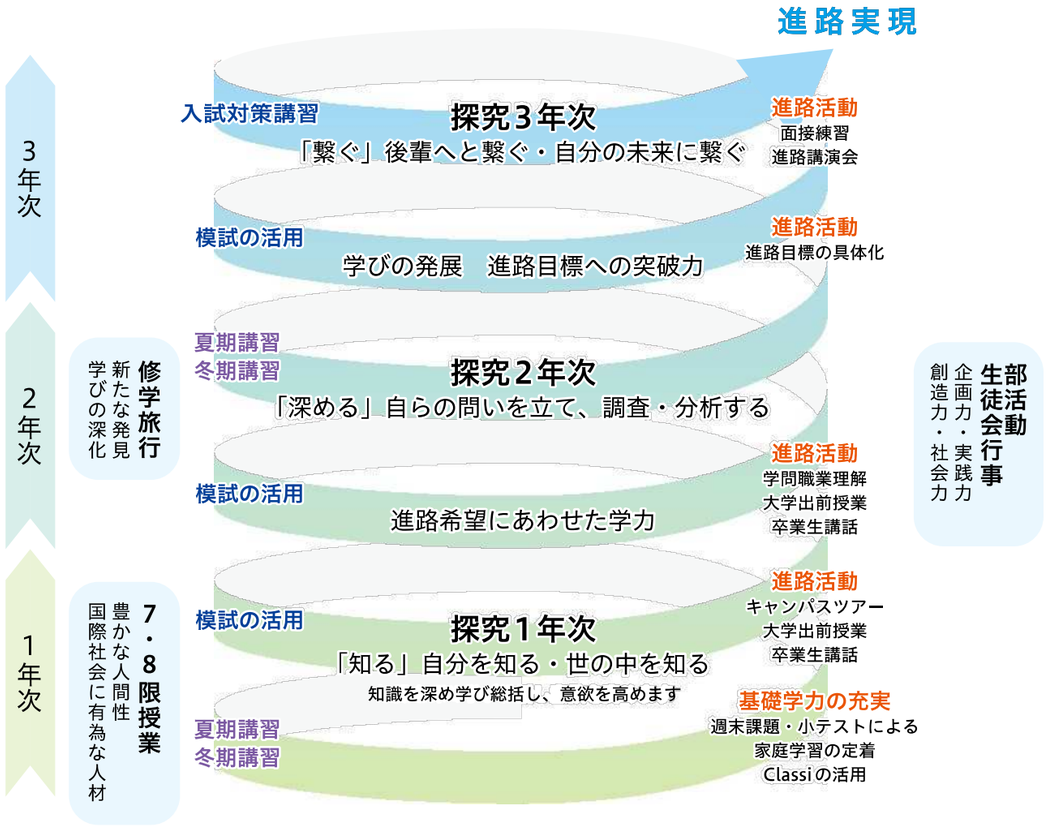
文化系

- 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

過去の主な実績（2023～2024年度）

陸上競技部	2023年	第76回　東京都高等学校陸上競技対校選手権大会第2・3支部予選会 女子3,000m　入賞（4位）／女子走高跳　入賞（7位）／女子砲丸投　入賞（7位） 都大会出場
女子バスケットボール部	2024年	関東大会（東京大会）補助役員として活躍
百人一首	2023年 2023年～2024年	第16回育成職域団体戦　かるた大会（D級の部）3位 東京都立高等学校　かるた大会　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　演目『全方向不正義』　優秀賞受賞 冬季合同発表会　優良賞
吹奏楽部	2023年 2024年	第63回東京都高等学校吹奏楽コンクール　金賞 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

本校のキャリア教育



先輩からのメッセージ

電気通信大学　情報理工学域　夜間主
先端工学基礎課程

私はデジタル化が進む社会で、必要な情報に興味があり、情報学が学べる理工系に進学を決めました。忍岡高校では、2年次に選択科目があります。自分で科目を考えることになるので、この時点で自分の進みたい分野を決めていると、効率の良い学習を進められると思います。夏期講習・冬期講習も行われていて、科目の復習はもちろん、受験対策もしています。進路希望に沿った問題演習ができます。長期休暇は、生活リズムが崩れやすいため、こういった講習はお勧めです。

受験に向けて資格を取りたいと思い、文系・理系問わず必要になる英語検定を取得しました。図書室を活用して過去問題集を解き、単語帳の暗記も併せて進めることで充分に対策ができました。

私は、総合型選抜での受験でした。受験内容に面接があり、準備が必要でした。面接練習は担任の先生に何度も協力していただき、質問を予想しながら、受け答えがスムーズにできるよう練習しました。面接以外でも、大学の過去問題集の分からない部分は各教科の先生方に教えていただきました。質問に丁寧に答えてもらえるので、まずは一歩踏み出して勉強を始めることが大切です。

高校では、自ら行動していく機会が増えていきます。ぜひ手を伸ばして、高校生活をより豊かにしてください。

東京家政大学
栄養学部　管理栄養学科

私は幼い頃から管理栄養士になりたいという夢がありました。その実現に向けて、専門的な知識を身につけることのできる生活科学科に入学しました。

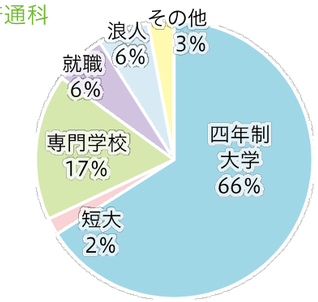
特色ある選択授業が豊富にあるからこそ、自分の頑張り次第で充実した学校生活を作れます。専門科目は課題や検定に向けての準備が多く苦戦することもありますが、先生方が親身に相談にのってくれたおかげで乗り越えられました。

3年生への進級時、OCでの体験と大学のカリキュラムに惹かれて志望校を固めました。総合型入試の対策として、書類審査では、検定の取得や英語力を伸ばすために参加したパリ派遣、サマーキャンプなどでの経験を自分の強みとしてアピール。学力検査では、過去問を解いたり、学校の講習に参加したりして本番に挑みました。この大学は自分にとって挑戦校だったため、準備を進めるのはとても大変でした。しかし、3年間で身につけた知識や貴重な体験が自分の糧となり、受験に打ち勝ちました。

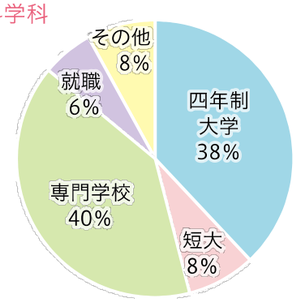
皆さんも進路実現に向けて忍岡高校で知識を身につけ、自分の可能性を広げるための経験をたくさんしてください！

2025年3月卒業生の進路状況

普通科



生活科学科



過去3年間の卒業生の主な進路実績 2023年3月～2025年3月 ※（ ）は既卒者

普通科　4クラス

四年制大学

大学名	2023	2024	2025
千葉大学			1
東京藝術大学		1	（1）
電気通信大学			1
東京女子大学	1		
青山学院大学	2		
中央大学	3		
立命館大格		1	
成蹊大学		1	
成城大学	2		
獨協大学	5	4	2
國學院大學		1	
武蔵大学	1	1	
日本大学	4	5	2
東洋大学	4	2	3
駒澤大学		2	
専修大学	1	2	
東京電機大学	1	1	
千葉工業大学	2	2	
大東文化大学	3	1	
亜細亜大学	3	3	1
帝京大学	2	2	
国士舘大学	2	1	3
桜美林大学	2		1
大妻女子大学	1	1	
学習院女子大学	1		
神田外語大学	1		
北里大学		1	
共立女子大学	3	1	5
杏林大学	2	2	1
実践女子大学		1	3
淑徳大学	4		
昭和女子大学			2
女子栄養大学		1	
大正大学	7	4	4
玉川大学		1	
千葉商科大学			5
津田塾大学	1		
帝京科学大学	2	4	
帝京平成大学	2	3	11
東海大学		1	
東京医療保健大学	1	1	

四年制大学

大学名	2023	2024	2025
東京家政大学		1	1
東京成徳大学	1	2	1
東京造形大学		1	
東京農業大学	1		1
二松學舍大学	2	2	3
日本工業大学	2		
日本女子大学	3		
日本体育大学		1	
文化学園大学	4	1	2
文京学院大学	4	3	4
武蔵野美術大	（1）		
目白大学	8	2	2
立正大学	7	3	4
流通経済大学		1	
和洋女子大学	1	1	2
跡見学園女子大学			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
東京国際大学			1
東京女子体育大学			1
東京福祉大学			2
東京保健医療専門職大学			2
東都大学			1
東洋学園大学	1	1	3
明海大学	3	1	1

短期大学

大学名	2023	2024	2025
共立女子短期大学	3	1	1
桐朋学園芸術短期大学			1
立正短期大学			1

専門学校

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	2023	2024	2025
跡見学園女子大学		1	
大妻女子大学	2		1
共立女子大学		1	1
実践女子大学	1	1	
昭和女子大学		1	
女子栄養大学			1
杉野服飾大学	2	4	2
聖徳大学	2	2	
東京家政学院大学	3	1	1
東京家政大学			3
東京成徳大学			3
東京聖栄大学	1	1	1
東京未来大学		1	1
フェリス女学院大学			1
文化学園大学	4		2
目白大学		1	
和洋女子大学			1

短期大学

大学名	2023	2024	2025
有明教育芸術短期大学	1		1
戸板女子短期大学	2	1	2
東京家政大学短期大学部		1	1

主な専門学校

学校名	2023	2024	2025
板橋中央看護専門学校			1
織田きもの専門学校			1
草苑保育専門学校		1	2
竹早教員保育士養成所			1
東京医薬看護専門学校			1
東京栄養食料専門学校		1	
東京製菓学校		1	1
東京総合美容専門学校			1
東京調理製菓専門学校			2
東京ビューティー&ブライダル専門学校			1
東京服飾専門学校		3	1
華調理製菓専門学校			1
ハリウッド美容専門学校			1
文化服装学院	5	3	2
真野美容専門学校			1
武蔵野調理師専門学校		2	1
山手調理製菓専門学校		4	

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　・國學院大學　・国士舘大学　・実践女子大学　・女子栄養大学　・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　・女子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名分］　短期大学25校［137名分］

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　・株式会社 今半　・株式会社 うかい　・株式会社 千疋屋

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8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

学年	科目	単位数	区分
1年次	現代の国語	2	必修科目
1年次	言語文化	2	必修科目
1年次	歴史総合	2	必修科目
1年次	地理総合	2	必修科目
1年次	数学Ⅰ	3	必修科目
1年次	数学A	2	必修科目
1年次	物理基礎	2	必修科目
1年次	生物基礎	2	必修科目
1年次	体育	2	必修科目
1年次	保健	1	必修科目
1年次	芸術Ⅰ 音楽Ⅰ・美術Ⅰ・書道Ⅰ	②	必修科目
1年次	英語コミュニケーションⅠ	3	必修科目
1年次	論理・表現Ⅰ（英語）	2	必修科目
1年次	情報Ⅰ	2	必修科目
1年次	総合的な探究の時間	1	必修科目
1年次	ホームルーム	1	必修科目
2年次	論理国語	2	必修科目
2年次	公共	2	必修科目
2年次	数学Ⅱ	4	必修科目
2年次	化学基礎	2	必修科目
2年次	体育	2	必修科目
2年次	保健	1	必修科目
2年次	英語コミュニケーションⅡ	4	必修科目
2年次	論理・表現Ⅱ（英語）	2	必修科目
2年次	家庭基礎	2	必修科目
2年次	物理・生物／世界史探究・日本史探究	④	2年次選択科目
2年次	数学C／音楽Ⅱ・美術Ⅱ・書道Ⅱ・PE／数学B／情報Ⅱ・総合現代文／古典探究	②+②または4	2年次選択科目
2年次	総合的な探究の時間	1	必修科目
2年次	ホームルーム	1	必修科目
3年次	論理国語	2	必修科目
3年次	体育	3	必修科目
3年次	英語コミュニケーションⅢ	4	必修科目
3年次	論理・表現Ⅲ（英語）	2	必修科目
3年次	選択科目	1～18	3年次選択科目
3年次	総合的な探究の時間	1	必修科目
3年次	ホームルーム	1	必修科目

3年次選択科目（予定）

科目	単位数	科目	単位数
実践国語	2		
現代文演習	2		
古典演習	4	情報処理	2
日本史演習	4	簿記	4
世界史演習	4	住生活デザイン	2
近代日本史	2	生活と福祉	2
近代世界史	2	保育基礎	2
政治・経済	4	服飾手芸	2
数学Ⅲ	4		
看護数学演習	2		
数学ⅠA演習	2		
数学Ⅱ演習	2		
数学BC演習	2		
数学B	2		
数学C	2		
化学	6		
物理演習	2		
生物演習	2		
生物	4		
生涯スポーツ	2		
音楽Ⅲ	2		
美術Ⅲ	2		
音楽基礎	2		
音楽応用	2		
素描演習	2		
美術演習	2		
長文読解（英語）	2		
総合英語演習	2		
情報Ⅱ	2		
情報演習	2		
ビジネス基礎	2		

7・8限講座　自由選択科目

1年次	単位数	2年次	単位数	3年次	単位数	3年次選択科目	単位数
ドイツ語	2	着付けと作法	1	将棋	1		
フランス語	2	日本舞踊	1	囲碁	1		
中国語	2	和太鼓	1	華道	1	モダンバレエ	1
韓国語	2	おこと	1	茶道	1	演劇・朗読	1

PE：Practical English

カリキュラムの特色

多様な選択科目を用意

1年次は必履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

獨協大学　外国語学部　英語学科

私は、［共通テスト利用］で獨協大学の英語学科に合格しました。志望校を考え出した頃から［共テ利用］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。

とにかく基礎を固めることが大事です。忍岡では、小テストや定期考査だけでなく、年に2回程開催されるボキャブラリーコンテストがあります。単語を繰り返し覚える機会が与えられています。そのおかげで、私は入試で通用するレベルの単語力を学校の授業で身につけることが出来ました。

また、英文に慣れるために自分の趣味に関する英文を沢山読みました。洋楽の歌詞やサッカーの解説など、興味関心がある内容なら楽しく読めます。知らない単語をその都度調べていくので英語力があがりました。

基礎を固めたら問題演習に取り組みました。私が強くオススメしたいのは、【学校で開かれる講習に参加すること】です。私は3年間、自分に必要な講習には全て参加しました。そこで、他の人と差をつけたと確信しています。夏期講習や冬期講習は、普段の授業より少人数なので、先生に質問しやすかったり、自分の考えを話したりできました。

学校生活では、先生や仲間と積極的にコミュニケーションをとり、支え合ったり助けてもらったりすることが多くありました。仲間も先生方もとても親切なので、親身になって相談に乗ってくれます。

忍岡高校では、2年生になると自分で受ける授業を選択できます。このシステムのおかげで、非常に効率良く学力を伸ばすことができました。自分自身の選択に責任を持つことで、大人に近づいていく実感があり、忍岡の魅力の一つだと思います。

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幅広い交友関係を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。それでも志望校に合格できたのは、自分で授業を選択できるシステムや夏期や冬期の講習などに加えて、先生方からの手厚いサポートがあったからだと思います。

皆さんも是非、自分の望む進路実現に向けて頑張って、忍岡で後悔しない高校生活を送ってください。

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
昼休み					
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				

□…必履修科目　□…選択科目

生活科学科

2クラス　70名

学科目標

- 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

令和8年度生活科学科入学生　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　□は家庭科専門科目

1年次

科目	単位
現代の国語	2
言語文化	2
地理総合	2
数学Ⅰ	3
科学と人間生活	2
体育	3
保健	1
英語コミュニケーションⅠ	3
家庭総合	4
生活産業基礎	2
生活産業情報	2
ファッション造形基礎	2
フードデザイン	2
ホームルーム	1

2年次

科目	単位
文学国語	2
公共	2
数学A	2
生物基礎	2
化学基礎	2
体育	2
保健	1
英語コミュニケーションⅡ	4
芸術Ⅰ 音楽Ⅰ・美術Ⅰ・書道Ⅰ（1科目選択）	2
選択科目 家庭科専門科目（1科目選択）	2
選択科目 家庭科専門科目（1～2科目選択）	4
選択科目 家庭科専門科目（1～2科目選択）	4
人間と社会	1
ホームルーム	1

3年次

科目	単位
文学国語	3
歴史総合	2
体育	2
英語コミュニケーションⅢ	4
課題研究	3
選択科目	1～16
ホームルーム	1

7・8限講座　自由選択科目

科目	単位
ドイツ語	2
フランス語	2
中国語	2
韓国語	2
日本舞踊	1
和太鼓	1
おこと	1
将棋	1
囲碁	1
華道	1
茶道	1
モダンバレエ	1
演劇・朗読	1

3年次選択科目（予定）

科目	単位	科目	単位
日本史演習	4		
世界史演習	4		
近代日本史	2		
近代世界史	2	長文読解	2
実践国語	2	総合英語演習	2
現代文演習	2	音楽基礎	2
古典演習	4	音楽応用	2
政治・経済	4	素描演習	2
数学ⅠA演習	2	美術演習	2
看護数学演習	2	生涯スポーツ	2
数学Ⅱ	4	情報Ⅱ	2
数学B	2	簿記	4
生物	4	ビジネス基礎	2
化学	4	情報処理	2

家庭科専門科目

科目	単位	科目	単位
		服飾手芸	2
ファッション造形	4	カラーコーディネイト	2
ファッション造形演習	4	保育基礎	2
ファッションデザイン	4	保育表現	2
ファッションデザイン演習	4	保育実践	2
調理	4	保育実践演習	2
栄養調理演習	4	住生活デザイン	2
栄養	2	インテリアデザイン	2
食品	2	生活と福祉	2
食品衛生	2	生活教養	2
食文化	2	製菓	2

生活科学科の特徴

基礎から専門まで学べる

- **多様な家庭科専門科目を用意**
  科目選択により総合的に学ぶことも、専門分野を深めることもできます。
- **資格取得を目指せる科目を多数用意**
  目標を持って知識・技術を身に付け、スペシャリストを目指します。
- **充実した施設・設備・機器を使った授業内容**
- **少人数制による授業展開**
- **市民講師・大学教授・企業の専門家などスペシャリストによる専門性の高い授業を用意**

生活と福祉

保育基礎

保育表現

住生活デザイン

ファッションデザイン

ファッションデザイン演習

調理

生活教養

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

説明会等日程

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17日(火)～　6月21日(土)
11月11日(火)～11月15日(土)

学校見学会(本校HPからの事前予約制)

	午前	午後
7月19日(土)	普通科	生活科学科
8月　2日(土)	生活科学科	普通科

学校説明会(最新の入試要項を公表/HPからの事前予約制)

	午前	午後
10月　5日(日)	普通科	生活科学科
11月15日(土)	(授業公開)	普通科/生活科学科
12月13日(土)	普通科	生活科学科

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。

7月19日(土)　15:00～16:00
8月　2日(土)　11:00～12:00
10月　5日(日)　15:00～16:00

個別相談会(予約不要)

1月10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

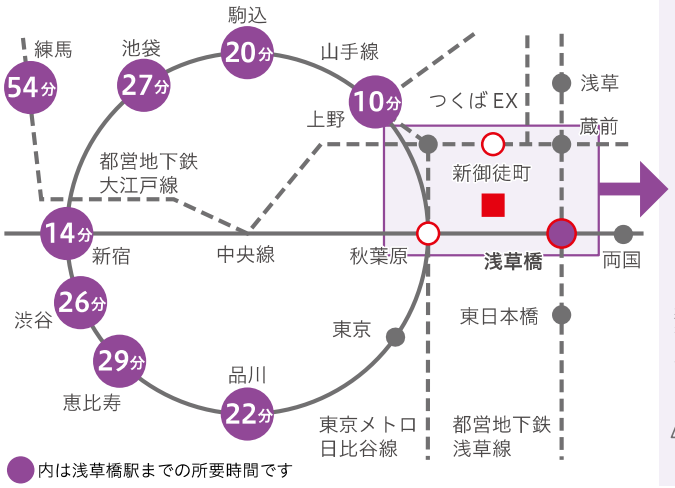
7月26日(土)　8月　9日(土)

文化祭

9月　6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　7日(日)　一般公開

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/

再生紙を使用しています
リサイクル適性Ⓐ
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ヴコンテスト
優秀賞

全国高校生クリエイティヴ
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着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くださった先生方や、同じ目標を持った仲間が近くに居たおかげで３年間頑張り続け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級合格が出来ました。

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、ビュッフェ、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
りとるういず
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を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いきたいです。

再生紙を使用しています
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

食物＆調理

被服

保育

夢をかなえる３年間

東京都立忍岡高等学校　生活科学科

2026

家庭科のスペシャリストになろう

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６年度　検定合格者数

家庭科食物調理技術検定 １級	11 名
家庭科被服製作技術検定 洋服 １級	５名
家庭科被服製作技術検定 和服 １級	９名
家庭科保育技術検定 １級（４種目）	３名
文書デザイン検定 １級	４名

家庭専門科目と検定

1年次 必履修科目

家庭総合　４単位	生活産業基礎　２単位	生活産業情報　２単位	フードデザイン　２単位	ファッション造形基礎 ２単位
生活にかかわる基礎・基本を学ぶ	将来の職業に向けて進路を考え、キャリア意識を高める	文書デザイン検定 1～3級取得	食物調理技術検定 2、3級取得	被服製作技術検定 3級取得

2・3年次 自由選択科目

食物科学系列		服飾・デザイン系列		総合系列	
栄　養　２単位	食　品　２単位	ファッションデザイン　４単位	服飾手芸　２単位	住生活デザイン　２単位	保育基礎　２単位
調　理　４単位	食文化　２単位	ファッションデザイン演習 ４単位		インテリアデザイン ２単位	保育表現　２単位
栄養調理演習 ４単位	食品衛生　２単位	ファッション造形　４単位		生活と福祉　２単位	保育実践　２単位
	製　菓　２単位	ファッション造形演習 ４単位		生活教養　２単位	保育実践演習 ２単位
					カラーコーディネイト 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 必履修科目

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。

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（11分）
切り方・計量・基礎知識

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）

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

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）

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）

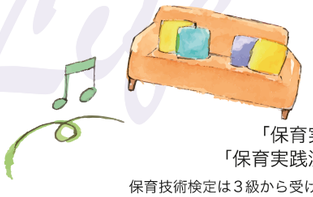
和服
準１級
「ファッション造形」
じんべいの製作（３時間）

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

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

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