

そのソラは、つながる

TOKYO METROPOLITAN
SUGINAMI SOGO
HIGH SCHOOL

SCHOOL GUIDE 2026

TOKYO METROPOLITAN HIGH SCHOOL
杉並総合

都立高校初！

1 年次 第二外国語必修化 中国語または韓国語を楽しく学べます！

■ 4つの海外姉妹校との連携

オーストラリアフォートストリート高校、台湾内思高級工業職業学校
韓国美林マイスター高等学校、韓国イエリムデザイン高等学校

■ 海外学校間交流推進校 ■ ユネスコスクール



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Member of



UNESCO
Associated
Schools



杉総は、 こんな学校です！

校長 藤本 晋哉

杉並総合高校は、「志を世界に繋ごう 自己実現・国際人・生涯学習」を合言葉に、生徒一人ひとりが、学習をはじめ、様々な活動に、日々取り組んでいる単位制総合学科高校です。

「自己実現」とは、失敗なんか恐れず、目標に向かって何回でもチャレンジしよう！

「国際人」とは、いろいろな価値観や考え方にたくさん触れよう！

「生涯学習」とは、大人になっても自分をどんどん変えていける礎をつくろう！

という思いを込めた言葉になります。

1 杉総は、「生徒が、今の学びと自分の将来との繋がりを分かったうえで、学習に取り組むことができる学校」です。

1・2年次に、自分の将来を真剣に考える時間（総合学科ならではの教科で、本校では「サクセス・プランニング」と呼んでいます）を設けていて、2年次でも3年次でも、自分の進路希望にマッチした、いろいろな科目を選びとることができます（大学入試突破を目指す演習科目はもちろん、普通の高校にはないような科目、教養をグッと深められる科目など、たくさんありますよ）。

2 杉総は、「生徒が、いろいろな人と接する機会を多くもてて、刺激を受けたり、自分の生き方を考えたりすることができる学校」です。

本校の大きな特色である、さかんな国際交流ではもちろん、様々な体験活動を通して、文化・職業・年齢が異なる外部の方々と触れ合う機会を多数もつことができます。いろいろな価値観や職業観に触れてみて、自分の生き方を考える機会をもてます。

3 杉総は、「生徒が、自ら課題を設定して探究を深めていけるように、適切に寄り添うノウハウをもった学校」です。

3年次には、生徒全員が「課題研究」に取り組み、自ら設定したテーマを考察して、論文を作成します。総合学科高校は、この「課題研究」に創立時から取り組んでいて、社会に出て必要となる「真の学力」を培うための確かなノウハウをもっています。

どうでしょう？ 杉総への興味はわきましたでしょうか？ 実際に、杉総をご覧になっていただきたいなと思います。みなさんのご来校を、心からお待ちしております。

みんな、杉総で、自分の志を、世界に未来に繋ごう！

Students' Voices 在校生の声 3年生



31R
井関 涵さん

杉並総合高校の魅力は、国際交流に力を入れていることです。私は在京外人入試で入学しました。最初はうまく自分の考えを伝えられず悔しい思いもしましたが、1年次で行った日本語の取り出し授業を通して自信ができました。普段から様々な国や地域の生徒と自然に交流できる環境が校内にあり、それ以外にも海外修学旅行や海外の姉妹校との交流など国際理解を深める活動も盛んです。授業では英語、中国語、韓国語を実践的に学べる機会も多く、将来、国際的に活躍したいと考えている人にとって最適な学校だと思います。



34R
新井 日菜さん

この高校に入学を決めた理由の一つは、杉並総合高校が国際交流に力を入れていたからです。私は昨年オーストラリアのフォートストリート高校に留学に行き、今年の春にはスウェーデンのトンバ高校の生徒のホームステイを受け入れました。留学やホームステイでは英語が伝わらなかったり、英語を理解できないときもありましたが、諦めずにジェスチャーを使ったり、もう一度聞くなどして会話をすることができました。これらの経験から、英語で会話をすること大切なのは、諦めない心を持つことだと気づくことができました。杉並総合では国際交流の他にも部活動や委員会活動も活発に活動しています。また親しみやすい先生が多く、アットホームな環境です。ぜひ杉並総合高校で色々なことに挑戦し、色々な形で青春を作ってください。



ユネスコス クール・海外学校間交流推進校



ユネスコスクールとして海外ボランティア活動をはじめ、姉妹校のフォートストリート高(豪)、内思高級工業職業学校(台湾)、美林マイスター高・イエリムデザイン高(韓国)と交流をしています。台湾の修学旅行は、中国語を学習した生徒の成果の見せどころです。直接的な経験を通して、心の繋がる国際交流を持続しているのがユネスコスクールの杉総です。国際理解プログラムを推進し、多くのプログラム(ユネスコ・姉妹校交流・スウェーデン・国際交流基金・民間など)を毎年実施しています。姉妹校現地交流による短期研修や、都の次世代リーダーによる留学、トビタテ留学JAPANを活用した短期留学など、多くの生徒が海外生活を体験しています。また、マレーシアの大学に指定校推薦で入学した生徒や、卒業と同時に韓国正規課程の大学に入学した生徒もいます。

第二外国語

第二外国語は中国語・韓国語が1年次1単位の選択必修(日本語指導が必要な生徒は日本語)です。都立全日制高校で初の取り組みです。自己紹介・買い物など簡単な日常会話ができるようになります。英語が苦手な人でも大丈夫。さらに学習したい人は2年次・3年次の選択科目でより深く学べます。スペイン語・フランス語を含めて日本人講師の文法学習とネイティブのALTの発音指導があります。

杉並総合高等学校 令和7年度カリキュラム

単位数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1年次	現代の国語	言語文化	歴史総合	数学Ⅰ	数学A	化学基礎	保健	体育	芸術Ⅰ	英語Ⅰ コミュニケーション	論理・表現Ⅰ	第二外国語基礎	家庭基礎	情報Ⅰ	人間と社会	サクセスプランニング	LHR														
2年次	論理国語	地理総合	公共	生物基礎	物理基礎	保健	体育	英語Ⅱ コミュニケーション	系列選択科目 (6単位)	自由選択科目 (6単位)																					
3年次	論理国語	体育	英語Ⅱ コミュニケーション	系列選択科目 (8単位)	自由選択科目 (12単位)																										

共通履修科目

共通履修選択科目

系列選択科目

自由選択科目

選択科目（※科目については変更することがあります。）

系列選択科目（枠を超えて選択可能）

人間・社会	科学・環境	メディア・文化	ビジネス	国際コミュニケーション
古典／現代文演習 古文演習基礎 古文演習標準 古文文法／小論文演習 地理探究 日本史探究／世界史探究 政治・経済／倫理 心理学入門／服飾手芸 生活と福祉 介護福祉基礎Ⅰ 社会福祉基礎Ⅰ	数学Ⅱ 数学Ⅲ 数学B 数学C 物理演習 生物演習	演劇 音楽Ⅱ／音楽Ⅲ 器楽／声楽 楽典（音楽概論） ピアノ初級／ピアノ中級 ソルフェージュ発展（上級） 美術Ⅱ／絵画表現 デッサンⅡ／美術史 書道Ⅱ メディア英語 情報デザイン コンテンツの制作と発信	ライセンスイングリッシュ 情報処理 ビジネス・アプリケーション 簿記 情報Ⅰプログラミング演習	国際ボランティア 英会話2年／英会話3年 英語長文読解2年 英語長文読解3年 実用英文法 100万語英語多読α リスニング演習 English Writing スペイン語Ⅰ／フランス語Ⅰ ハングルⅡ／中国語Ⅱ 日本語Ⅰ／日本語Ⅱ 日本語A／日本語B

自由選択科目（枠を超えて選択可能）

基礎・演習科目（文系）		基礎・演習科目（理数系）		専門・実習科目	
地理基礎α・β	政経演習	数学ⅠA演習	物理	トレーニング実践	実践球技
世界史基礎α・β	倫理演習	数学ⅢC演習	物理基礎演習	コミュニケーションスポーツ	演奏表現
日本史基礎α・β	文学国語A		物理演習	実践ダンス／ポピュラー唱法	工芸Ⅱ／美術Ⅲ
100万語英語多読β	文学国語B		化学	ソルフェージュ基礎／日本舞踊 / 邦楽	書道表現
英文法・語法			化学基礎演習	デッサンⅠ／工芸Ⅰ	フードデザイン
英文法演習			化学演習	ビジュアルデザイン応用 / 構成	スペイン語Ⅱ
リスニング			生物	調理2年 / 保育基礎	フランス語Ⅱ
中国語Ⅰ			生物基礎演習	ファッション造形基礎	ハングルⅢ
ハングルⅠ				栄養 / 情報システムのプログラミング	中国語Ⅲ
				児童心理 / 華道 / 茶道	調理3年

私が選んだ選択科目



11R 戸嶋 夕葵さん

私は、クラシックの音楽からJ-pop、k-popなど様々な音楽が好きで、また歌うことが好きということや中学で学んできたことを活かしたい！今よりももっと深く学びたい！ということもあり、音楽を選択しました。そして、私はk-popが好きということや韓ドラで話していることを理解したい！少しでも話せるになりたい！と考え、韓国語を選択しました。

	月	火	水	木	金
1	ハングル基礎	情報Ⅰ	音楽Ⅰ	体育	数学Ⅰ
2	論理・表現Ⅰ	情報Ⅰ	音楽Ⅰ	言語文化	歴史総合
3	体育	化学基礎	家庭基礎	英語 コミュニケーションⅠ	英語 コミュニケーションⅠ
4	数学Ⅰ	英語 コミュニケーションⅠ	家庭基礎	数学A	現代の国語
5	現代の国語	保健	数学Ⅰ	歴史総合	化学基礎
6	サクセスプランニング	論理・表現Ⅰ	数学A	LHR	言語文化
7	人間と社会				



23R 高梨 真緒里さん

私は将来、パソコンを用いたグラフィックデザイン系の仕事につきたいと思い、美術系・情報（デザイン）系の科目を多くとりました。英語に関しては杉総のようにクラス内でも多国籍の友達と多く接する機会が増えると思ったので、コミュニケーションに困らないように科目を選択してみました。

	月	火	水	木	金
1	公共	体育	英語 コミュニケーションⅡ	情報デザイン	生物基礎
2	論理国語	体育	公共	情報デザイン	地理総合
3	コンテンツの制作と発信	構成	英会話	英文法・語法	デッサンⅠ
4	コンテンツの制作と発信	構成	英会話	英文法・語法	デッサンⅠ
5	体育	英語 コミュニケーションⅡ	生物基礎	物理基礎	物理基礎
6	地理総合	論理国語	保健	LHR	英語 コミュニケーションⅡ
7	サクセスプランニング				



31R 平井 アリサさん

私は総合型選抜でも一般入試でも対応ができるように、小論文演習、現代文演習、英文法演習など幅広く教科を取りました。3年生になると、月曜日、水曜日、金曜日の3、4時間目、火曜日は1、2時間目を空きコマにすることができます。私は火曜日の1、2時間目を空きコマにし、その時間を利用して授業が始まるまで自習をしています。また、杉並総合ならではの特徴として、第二外国語を選択することもできます。私は自分の強みを1つでも増やせるように中国語もとりました。このように自分の進路、やりたいことに合わせて時間割を決めることができるのが杉並総合の魅力だと思います。

	月	火	水	木	金
1	英語 コミュニケーションⅡ		論理国語	英語長文読解	体育
2	英語 コミュニケーションⅡ		論理国語	英語長文読解	体育
3	政治・経済	小論文演習	English Writing	現代文演習	政経演習
4	政治・経済	小論文演習	English Writing	現代文演習	政経演習
5	リスニング演習	課題研究	中国語Ⅲ	英語 コミュニケーションⅡ	英文法演習
6	リスニング演習	課題研究	中国語Ⅲ	LHR	英文法演習
7					



年間行事予定

4 April	始業式・入学式・トンバ高来校 オリエンテーション
5 May	遠足・中間考査・前期生徒総会
6 June	体育祭
7 July	期末考査・終業式 夏期講習・合同合宿
8 August	夏期講習・韓国姉妹校交流
9 September	始業式・杉総祭(文化祭)
10 October	中間考査・韓国姉妹校来校 芸術鑑賞教室
11 November	後期生徒総会・韓国姉妹校来校 修学旅行(2年次)
12 December	期末考査・課題研究発表会 終業式・冬期講習
1 January	冬期講習・始業式
2 February	オーストラリア姉妹校オンライン交流会
3 March	学年末考査・卒業式・人間と社会発表会 合唱祭・スピーチコンテスト・修了式

部活動

部活動一覧

文化部

ウインドアンサンブル(吹奏楽部)
英語
日本の伝統文化
茶道
合唱
野外活動
軽音楽
演劇
文芸創作
ファッション&クッキング
美術
和太鼓
生物
写真
韓国語

運動部

男子サッカー
女子サッカー
男子硬式テニス
女子硬式テニス
男子バスケットボール
女子バスケットボール
女子バレーボール
バドミントン
ダンス
弓道
水泳
陸上
卓球
柔道

文化・スポーツ等特別推薦

令和7年度は、以下の部活動で『文化・スポーツ等特別推薦』を実施しました。

- ウインドアンサンブル部(吹奏楽部)
- 女子バレーボール部
- 女子バスケットボール部
- 女子サッカー部



進路実績(令和6年度・5年度・4年度 卒業生の合格先一覧)

四大(四年制大学)

(単位:人)

大学名	令和 6年度卒	令和 5年度卒	令和 4年度卒
東京都立大学	1		
弘前大学			1
早稲田大学		1	
東京理科大学		1	
明治大学		2	
青山学院大学		1	
立教大学	1		
中央大学	2	2	
法政大学	2		
成蹊大学	4	1	1
武蔵大学	5	2	1
國學院大学	2	2	2
明治学院大学	1		
日本大学	5	8	11
東洋大学	5	10	2
駒澤大学	4	5	5
専修大学	7	3	3
麻布大学			1
亜細亜大学	3	10	9
跡見学園女子大学	1		
桜美林大学	7	10	5
大妻女子大学	3	1	7
岡山理科大学			1
学習院女子大学			2
神奈川工科大学	1		3
神奈川大学	1		2
金沢工業大学			1
神田外語大学	3		4
北里大学			1
京都産業大学			4
共立女子大学	2	1	
杏林大学	9	5	6
国立音楽大学	1		
工学院大学	4	3	2
国士舘大学	6	7	5
こども教育宝仙大学			2
駒沢女子大学			2
産業能率大学	5	2	1
実践女子大学			2
十文字学園女子大学			3
順天堂大学			1
城西国際大学			1
湘南工科大学	1		2
尚美学園大学			2
昭和音楽大学	1		
女子美術大学	1		
白梅学園大学			1
白百合女子大学	1		1

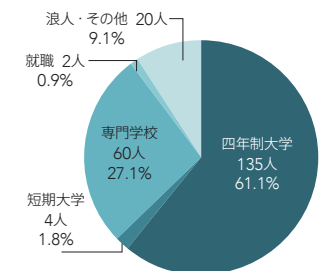
専門職大学

(単位:人)

大学名	令和 6年度卒	令和 5年度卒	令和 4年度卒
南山大学	1		
新潟医療福祉大学		1	
二松学舎大学	2		1
日本医療科学大学	1		1
日本映画大学		1	
日本経済大学			2
日本獣医生命科学大学			1
日本女子体育大学		2	2
日本女子大学		1	
日本体育大学	4	3	5
人間環境大学			1
フェリス学院大学			2
文化学園大学	4	2	3
文京学院大学	3		2
文教大学			1
武蔵野大学	6	3	4
武蔵野美術大学	2	2	1
明治薬科大学			1
明星大学	2	3	4
目白大学	11	5	5
ヤマザキ動物看護大学			1
横浜美術大学			1
立正大学	1	2	4
立命館大学			1
龍谷大学			3
麗澤大学		2	1
和光大学	1	1	
和洋女子大学			1
合計	194	176	207

※留学に伴い次年度の4月以降に卒業した者は次年度に含まれる。

令和6年度卒業生の進路別人数と割合



※「四年制大学」は、「留学」1と「専門職大学」1を含む。

専門職大学・その他の学校

※3年間の進学者数の合計が3名以上の学校から抜粋

阿佐ヶ谷美術専門学校、エアライン・鉄道・ホテル・テーマパーク専門学校 東京、専門学校神田外語学院、専門学校桑沢デザイン研究所、国際文化理容美容専門学校国分寺校・渋谷校、慈恵第三看護専門学校、尚美ミュージックカレッジ専門学校、昭和大学医学部附属看護専門学校、住田美容専門学校、専門学校東京テクニカルカレッジ、東京デザイン専門学校、東京都立府中看護専門学校、東京法律専門学校、日本外国語専門学校、日本工学院専門学校、日本工学院八王子専門学校、日本電子専門学校、日本動物専門学校、文化服装学院、山野美容専門学校

※「指定校推薦」枠がある四年制大学(令和6年度卒業生対象分/学科・人数など様々な条件有/年度により変わる可能性有)

亜細亜(社会学部ほか)、大妻女子(人間関係/比較文化)、神奈川(工)、杏林(総合政策学部ほか)、工学院(工/情報/先進工)、國學院(文)、国士舘(法学部ほか)、駒澤(経済)、成蹊(経営)、清泉女子(総合文化/地球市民)、東京女子(現代教養)、東京電機(未来科学/理工/工)、東京都(人間科学部ほか)、日本(文理)、武蔵(人文)、武蔵野(法/経済/経営/文/グローバル/人間科学/工/データサイエンス/ウェルビーイング/教育)、Taylor's University(学部指定なし)他

Students' Voices 卒業生の声 令和6年度卒業生



今井 胡実さん 東京都立大学 健康福祉学部 理学療法学科

杉並総合高校は考える力を伸ばすことができる学校です! 時間割を組んだり、部活動の怪めについての課題研究をしたりする中で考える力を伸ばしてきました。入学時より、しっかり考えるようになったことで自己管理ができたり、自分の行動に責任をもつことができるようになりました。また、私の周りにはスポーツから美容系など異なることに興味を持つ友達が多かったです。新しい考え方に触られてとても楽しかったです! 私は女子サッカー部に所属していました。朝練習に取り組んだり、部長としてチームをまとめたりと多くの時間を費やしました。楽しいことだけではなかったですが、私の支えとなるかけがえのないものになりました。勉強や部活動、学校生活に全力で取り組めた3年間は大切な思い出です。

杉並総合高校は勉強や部活動、興味のあることにも全力で取り組むことができる高校です! 私は杉並総合高校で学ぶことができて本当に良かったです。



吉住 美宥さん 武蔵大学 社会学部 メディア社会学科

杉並総合高校で過ごす3年間は挑戦と成長の連続です。3年間で人前になる機会や、学校外の人たちと関わる機会、そして海外で活動の幅を広げられる機会など、たくさんのチャンスがあります。私自身も在学中、学内スピーチコンテストに挑戦したり、海外協定校との交流で通訳の役割に挑戦したりと、様々な経験をさせていただきました。たくさんの機会が用意されているので、怖がらずに挑戦してほしいと思います。また、3年次で行う課題研究は、自分の進路と向き合える貴重な機会です。自分の興味関心に沿ったことを1年かけてじっくり研究することができるため、「将来自分がやりたいことは何か」「将来自分がどんな姿になりたいか」を考えることができます。私は課題研究がきっかけで、大学で学びたい学問分野がはっきりとし、現在通っている大学を決める決め手にもなりました。私にとって杉並総合高校で過ごした3年間は、自分自身と向き合い続けた3年間でした。楽しかった日も、悩みながら過ごした日も、杉並総合高校で経験したことや思い出の数々が今の私を作っていると思います。

本校の制服



首都圏からの所要時間



学校までのアクセス



浜田山から
約600m

上北沢から
約700m

ホームページはこちら！



最寄り駅 井の頭線「浜田山」駅…徒歩約10分 京王線「上北沢」駅…徒歩約12分

令和7年度 説明会等 予定

5
May

授業公開

5月29日(木)～6月4日(水) 土日を除く
8:50～14:20

6
June

学校見学会 要事前予約(定員制)

7月5日(土)、12日(土)、19日(土)
10:00～ / 14:00～

夏期学校見学会 要事前予約(定員制)

7月28日(月)～31日(木)
10:00～ / 14:00～

7
July

部活動体験

7月26日(土)

都立高校EXPO 要事前予約・詳細は後日

7月26日(土)

8
August

部活動体験

8月23日(土)

10
October

授業公開

10月2日(木)～9日(木) 土日を除く
8:50～15:20 ※開校記念日のため10月6日(月)は除く

学校説明会 要事前予約(定員制)

10月5日(日)、19日(日)、26日(日)
10:00～ / 14:00～

12
December

学校説明会 要事前予約(定員制)

12月14日(日)
10:00～ / 14:00～

- ・詳細については、学校ホームページをご覧ください。
- ・予約方法については、各回毎にホームページに掲載します。
- ・授業公開は、中学生の保護者の方も見学可能です。
- ・平日に中学生の方の授業見学はご遠慮ください。
- ・部活動体験は、顧問が別の日程や個別に対応する場合もございます。不明な場合は部活動顧問までご連絡ください。
- ・本校は一足制ですので上履きは必要ありません。



東京都立杉並総合高等学校

〒168-0073 杉並区下高井戸5-17-1 TEL 03-3303-1003 FAX 03-3303-7751

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

★個別相談や学校・PTA等による説明会希望の場合は、お気軽にお問い合わせください。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。