



令和7（2025）年度版

つよ ところ
強い心を育てます

みのりがおか

東京都立 稔ヶ丘 高等学校

つよ 勁い心

校長からのメッセージ

稔ヶ丘高校では、単位制総合学科のチャレンジスクールとして、様々な生徒に対応した普通科にない豊富なカリキュラムを用意しています。自分の興味・関心にあわせた授業が選択でき、グループ活動を通じた授業もあります。そのため、基礎学力が身に付くだけでなく、勉強した分だけ学力が付いていきます。

是非、本校に入学して、勉強・人間関係・部活動等たくさんのことを学び、未来に向かって自分を切り開いてください。



校長 加藤 瑞樹

スクールミッション

「『勁い心』と『自立した未来』を育てる教育理念のもと、生徒が知性・感性・道徳心や体力を育み、人間性豊かに成長すること」を教育目標として、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を育成します。

稔ヶ丘の教育目標

生徒が知性・感性・道徳心や体力を育み、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。

本校の期待する生徒の姿

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であったことが原因で、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。

卒業生からのメッセージ

目標にむかって

私は中学生の半ばあたりから授業に追いつけなくなり、様々なことへの興味、やる気を失いました。そのことで、進路もなかなか決めることができませんでした。そんな中で、稔ヶ丘の試験は面接と作文ということを知り、この学校を受験しようと思いました。

高校入学時、勉強に遅れないようにするために、学校を休まないことを目標にしました。人間関係に悩んだときや、周りの人が休んでいると休みたくなることがありましたが、自分の決めた目標を達成するために、頑張って学校に行きました。その結果、授業に追いつけないことはなくなりました。授業に欠席せず、小テストもしっかり受けていたため、成績も次第によくなり、3年生の秋には公募推薦で大学に合格しました。これまでは、努力することが苦手で中途半端な生き方をしてきましたが、稔ヶ丘の経験から、自分が達成できそうな目標を立て、そこに向かって頑張ることの大切さを学びました。

自分にとって良い高校生活を送るためには、目標を決めることが大切だと思います。大きい目標を立てるのもいいですが、小さくても自分が確実にできる目標を立て、そこに向かって努力を積み重ねると、自分にとっていい結果になると思います。目標にむかって努力するとき、つらいこともあると思いますが、そこを乗り越えると、「あのとき頑張ってたかった」と思えるので、自分を信じて頑張ってください。

私立大学国際関係学部に進学



総合学科

三部制

単位制

自分のペースで学習できる、
新しいタイプの高校。それが
チャレンジスクールです！

基礎学力をしっかりと身に付ける わかる授業

70科目の
選択授業

少人数
授業

習熟度別
授業

充実した
授業

ワンランク
上の指導

みのり
ゼミ

技能審査
資格

マイレージ

進路実現

大学進学 就職

【マイレージ】とは
穂ヶ丘高校では、授業以
外の場面で、多様な学習
や体験を積むことを奨励
するとともに、これを単
位に認定するマイレージ
制度を設けています。具
体的には、1単位の年間
授業時間にあたる1575
分（45分×35コマ）
の体験活動を1単位に認
定します。

単位認定の対象
日本漢字能力検定
ニュース時事能力検定
実用英語技能検定
情報処理技能検定
日本語ワープロ検定
ビジネス文書実務検定
簿記実務検定
世界遺産検定
文章入力スピード認定試験
防災士
など40以上！



カリキュラム

穂ヶ丘高校では自分のペースで学習できますが、「学ぶ意欲」や「自己管理」が重要です。

- ☆ I 部、II 部、III 部のいずれかに所属し、**自分の所属する部（自部）**を中心に学校生活を送ります。
- ☆ 週3日程度を1日6コマ以上の時間割にすると**3年間**で卒業できます。
卒業までに必要な単位数は**74単位**です。
- ☆ 1・2年次のうちは、自部の授業はすべて登録する必要があります。

穂ヶ丘の一日

全員1時間目から10時間目まで選択できるようになりました！
III部に入っても、早く帰れる日もあります。（2年次以降）



登校したら昇降口のホワイトボードで予定を確認。
メモは稔生の必携アイテム！



授業は1コマ45分。2コマ連続で同じ科目が基本です。



自部の最初の授業の前にはSHRがあります。
（III部は給食前）



授業を履修していない時間は自習室を利用する生徒が多くいます。

I 部	II 部	III 部
8:40		
8:50	1時間目	1時間目
10:25	2時間目	2時間目
10:35	3時間目	3時間目
12:10	4時間目	4時間目
	昼休み	昼休み
	5時間目	5時間目
	6時間目	6時間目
	7時間目	7時間目
	8時間目	8時間目
	夕休み	夕休み
	9時間目	9時間目
	10時間目	10時間目
		給食
		11時間目
		12時間目
		21:00

所属する部の授業 自部	10分休憩
	5分休憩
所属以外の部の授業 他部	SHR
	昼休み・夕休み
	給食



昼休みはクラス毎に指定された教室でランチタイム。
昼休みに校外に出ることはできません。お弁当を持ってきたり、登校時に購入したりしています。



部活動は昼休みや夕休みに行われています。穂ヶ丘には「放課後」はありません。



III部生は給食があります。

教育課程

18期生(令和7年度入学)の場合

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
1 年次	LHR	現代の国語 	言語文化			数学Ⅰ			体育		保健		英語コミュニケーションⅠ 			情報Ⅰ		人間と社会	コーピング										
2 年次	LHR	国語常識	公共 		数学A	理科選択		体育		保健		芸術選択		論理・表現Ⅰ 		家庭基礎		産業社会と人間											
	LHR	地理総合	理科選択		体育	体育α	キャリアス																						
3 年次	LHR	地理総合	理科選択		体育	体育α	キャリアス																						
4 年次	LHR	歴史総合	体育		キャリアス																								

理科選択は4単位 or 6単位
基礎★1科目＋科学と人間生活
または
基礎★3科目
基礎★：物理基礎・化学基礎
生物基礎・地学基礎

芸術選択は
音楽Ⅰ・美術Ⅰ
工芸Ⅰ・書道Ⅰから選択
(同時に2科目履修はできません)

自部＋他部で3年卒業が可能

体育αは3年卒業の場合だけ必修です。
キャリアサクセスは卒業する年に履修します。
歴史総合は4年次より前にも履修できます。

理科選択は4単位or6単位
基礎★1科目+科学と人間生活
または
基礎★3科目
基礎★：物理基礎・化学基礎
生物基礎・地学基礎

芸術選択は
音楽Ⅰ・美術Ⅰ
工芸Ⅰ・書道Ⅰから選択
(同時に2科目履修はできません)

自部+他部で3年卒業が可能

体育αは3年卒業の場合だけ必修です。
キャリアサクセスは卒業する年に履修します。
歴史総合は4年次より前にも履修できます。

選択科目は多彩
自分だけの時間割を
作ろう！



情報・デザイン系
情報の表現と管理 情報Ⅱ
情報実習 基礎デザイン
映像表現α ビジュアルデザインα
素描α 絵画表現

ビジネス・コミュニケーション系
ビジネス基礎 ソフトウェア活用
ビジネス・コミュニケーション 簿記
マーケティング ビジネス法規
教養英語 高校英語基礎

人間・環境系
防災技術 栽培と飼育 環境基礎 スポーツ1
スポーツ2 レクリエーションスポーツ
保育基礎 住生活デザイン 日本の伝統・文化
生活と福祉 服飾文化 茶道 食文化と食品加工
フードデザイン

一般科目
表現国語 古典演習 古典探究 現代文 現代文演習
世界史演習Ⅰ 世界史演習Ⅱ 世界遺産で学ぶ社会 江戸から東京へ
日本史演習Ⅰ 日本史演習Ⅱ 政治・経済 倫理 時事問題
数学Ⅱ 数学B

化学演習 生物演習 物理演習
英語コミュニケーションⅡ 英語演習Ⅰ 英語演習Ⅱ
音楽Ⅱ 音楽Ⅲ ピアノ実習 美術Ⅱ 工芸Ⅱ 書道Ⅱ

科目は、変更や未開講の場合があります。

時間割

総合学科では、数ある選択科目の中から自分の進路に合った時間割を組むことができます。
履修登録の時期は、担任の先生に相談しにたくさんの生徒が職員室を訪れます。

3年卒業予定のAさん(Ⅰ部生・1年)の場合

	月	火	水	木	金
1	英語コミュ ニケーション Ⅰ	数学Ⅰ	現代の 国語	体育1	英語コミュ ニケーション Ⅰ
2					
3	言語文化	コーピング	情報Ⅰ	LHR	数学Ⅰ
4		保健		人間と社会	
昼休み					
5	音楽Ⅰ			家庭基礎	歴史総合
6					

Aさんは入学したばかりの1年生。まだ3年卒業か4年卒業か決めていません。2年生になったとき後悔しないように、3年卒業できるように他部の授業も選択しました。

1年生のうちは自部の授業がほとんど決まっています。中学校までのようにクラス全員で授業を受けるのではなく、自分の選択した授業によってそれぞれの教室に移動して授業を受けます。同級生だけではなく2年生以上の上級生も同じ教室で一緒に受けている授業もあります。

Aさんは文化祭実行委員で、毎週火曜日の昼休みに委員会があります。9月の稲祭に向けてクラス全員で頑張ろうと意欲に燃えています。

3年卒業予定のBさん(Ⅲ部生・3年)の場合

	月	火	水	木	金
3				政治・ 経済	
4	茶道				
昼休み					
5	英語コミュ ニケーション Ⅱ	教養英語	英語コミュ ニケーション Ⅱ	生活と 福祉	日本の 伝統・文化
6					
7	スポーツ 1	基礎 デザイン	世界史 演習Ⅱ		表現国語
8					
夕休み	部活動	部活動		部活動	
9	地理総合	理科選択	体育3	LHR	キャリア サクセス
10				体育α	
給食					
11					
12					

3年生のBさんは3年で卒業し、進学したいと考えています。2年生までに公共や理科選択など、ほとんどの必修科目を修得しています。進学には一般入試で挑むつもりで、学力試験や進路先で役立ちそうな科目を選択しています。

BさんはⅢ部生ですが、月曜日和木曜日は午前の3限から授業があります。部活動は週3日、夕休みにあります。そして、夜間部のようなイメージのあるⅢ部生ですが、給食を食べる日が1週間のうちに1日もなく、19時には下校しています。

学校生活

稔ヶ丘高校は、「自他のチャレンジを尊重する」を生活の基本として、生徒の皆さんが落ち着いて学習に取り組める環境を大切にする学校です。特に服装（校服の着かた）や頭髪・化粧・装飾品等については厳しく指導しています。

ルールが設定されている意味をよく理解し、それを守ることが、「自立した未来」を達成するための出発点です。

※令和7年度より校服がマイナーチェンジしました。

校服

校服はいつでもきちんと着用しなければいけません
(指定されたもの以外は着用不可)



紺が基調のプレザータ
タイプの校服。
ワイシャツのボタンは
一番上まで留めるのが
決まり。
ネクタイかリボンの
好きな方を着用します。



夏服期間中に着用
きるブルーとピンク
の半袖のワイシャツ
もあります。
この期間はネクタイ
やリボンを外して
も構いません。



スカートまたは
スラックス、
どちらを着用
してもOKで
す。

指定以外のリ
ボンやネクタイ
は、着用できま
せん。



スカートの丈は膝頭が隠れる長さ
と決められています。



夏服期間中に着用で
きるポロシャツもあり
ます！

髪を染めたり、化粧を
したり、ピアスを着け
たりは**禁止**！いつでも
面接に行けるような格
好を心がけましょう。

学校施設

稔ヶ丘高校は『落ち着いた雰囲気の中で誰もが安心して勉強できる学校環境』を目指しています。

高校は授業を受けるだけのところではありません。休み時間に仲の良い友達と談笑できる生徒ホール、一人で静かにくつろぐことができる図書室や自習室など、きっと過ごしやすい場所が見つかるはずです。



図書室 光が差し込む開放的な図書室。
英語絵本など豊富な蔵書！



自習室 机に仕切りがあるので
集中力アップ間違い無し？



生徒ホール 空き時間や部活動前の待機場
所。先生への質問にも利用可。



自動販売機 軽食などの販売
機が入りました！

年間行事

入学式 1学期始業式 対面式
オリエンテーション 面談週間

4月



生徒総会 学習評価期間

5月



学校公開期間 みのり杯
(体育祭)

6月



学習評価期間 社会体験日
1学期終業式

7月

部活動夏季合宿

8月

2学期始業式 面談週間
稔祭(文化祭) 学校公開期間

9月



学習評価期間
進路体験期間(修学旅行等)
東京都教育の日

10月



開校記念日(11月22日)
学校公開期間

11月



学習評価期間 生徒会選挙
2学期終業式

12月



3学期始業式
面談週間 学校公開期間

1月

※ 例年の年間行事です。令和8年度の年間
行事日程とは異なる場合があります。

2月



学習評価期間 学習成果発表会
卒業式 修了式

3月



部活動

部活動はクラスや年次を越えて、同じ目標に向かって協力し合う貴重な体験の場です。運動系は技術だけでなく連携や意思疎通の方法を会得したり、文科系は切磋琢磨し一緒に作品を作り上げたり、授業では学べない、努力や仲間とのつながりの大切さを学ぶことができます。

現在、稔ヶ丘高校には運動系・文化系のあわせて約30の部活動があります。稔ヶ丘高校では「授業第一優先」の方針に基づいて、授業への出席を部活動参加の条件にしています。

運動系

剣道部は、大会・昇段審査に向けて、日々稽古に励んでいます。他校との稽古を通して、全国大会に挑んでいます！初心者・経験者問わず、大歓迎です！時には厳しくつらい時もありますが、一緒に乗り越えて、「強い心」を身に付けよう！



硬式テニス部は、男女合同でメリハリ付けて楽しく活動しています。全日制高校とも練習試合を行っており、交流を通して礼儀やコミュニケーション能力も身に付けています。未経験で始めた部員も多くの大会で良い成績を残しています。初心者も経験者もぜひお待ちしております！



軟式野球部は「東京都1位。全国大会で勝ち抜く」ことを目標に、練習に励んでいます。初心者から上級者まで、個々のレベルは様々ですが、野球を楽しみながら心・技・体を鍛えています。また野球を通して社会で活躍できるように、挨拶・礼儀・勉強も疎かにせずに活動しています。

バレーボール部は男女合同で活動しています。皆で和気あいあいと、メリハリをつけて練習に取り組んでいます。年に3回程大会に出場します。初心者・経験者問わずいつでも部員募集しているので、ぜひ見学・体験に来てください！お待ちしております！



サッカー部は全国大会出場を目指し日々活動しています。初心者から経験者まで様々な部員が在籍し、真剣かつ楽しく取り組んでいます。サッカーに興味ある方、見学・体験お待ちしております！

男子バスケットボール部は、R4東京都定通大会で準優勝を飾り、全国大会へ出場を果たしました！初心者・経験者関係なくバスケットに興味がある人、高校生活で何か目標に向けて切磋琢磨していきたい部員を大募集中です！

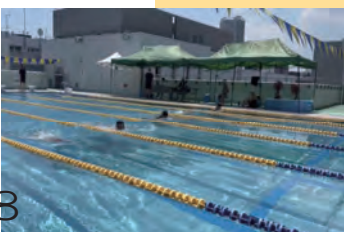


卓球部は、初心者でも安心して参加できるように活動しており、また経験者は全国大会への出場実績もあります。興味のある方は、ぜひ一度見学にお越しください。

バドミントン部は初心者の多い部活ですが、練習内容や練習方法を自分たちで工夫しながら活動し、徐々に上達します。部活動指導員も導入し、技術・戦術も専門的に学べます。大会は年3回あります。令和5年度、全国大会に4大会連続出場しました！



女子バスケットボール部は、R6年度に数年ぶりに公式大会に出場することができました。人数は少ないですが楽しく活動しています。バスケットに興味がある人、運動に興味がある人、初心者大歓迎ですのでぜひよろしくお願いします！！



水泳部には、明るく優しい部員が多いため、楽しみながら活動できます。個人競技ですが互いに助け合いながら、チーム全体での成長を目指しています。他校と合同練習も行い、大会には年5回出場しています。初心者も経験者も大歓迎！本物の夏、過ごしませんか？



ダンス部は4月対面式・9月文化祭の舞台発表を目標に週2回(夕休み)練習を行っています。基礎練習・挨拶を大切に日々練習に励んでいます。生徒同士で協力して取り組んでいるので、未経験の方も大歓迎です。ぜひ見学に来てください！

陸上競技部は週5日を基本に活動しています。昨年度は、全国定時制通信制陸上競技大会で男子4×400mリレー優勝(東京第3走者)、男子4×100mリレー5位(東京第1走者)、その他個人競技3種目で全国出場できました。



ボルダリング部です。和気あいあいと活動しています。全員が初心者で、ほかの運動とは違い運動が苦手でも楽しめます。そして都立高校では珍しく校内に壁があり、互いに教えあいながら切磋琢磨しています。ぜひ一度見学や体験にお越しください。

HPでも部活動の様子がご覧になれます





茶道部では、裏千家の講師の先生にご指導いただき、週一回作法室で稽古をしています。礼儀や作法の習得だけでなく日本の文化や歴史、おもてなしの心について学んでいます。部活動で身に付けたお点前を文化祭で披露しています。

美術部は絵画・立体・デザイン、どの分野でも活動できます。東京都美術館で行われる中央展、定通芸術祭への出品を目標とします。主に美術室・アトリエで活動しています。



吹奏楽部です！昨年度は穂ヶ丘高校初の定期演奏会を開催するなど、結果を残すことができた1年でした。部員同士のつながりはもちろんですが、他校とのつながりもあり、小編成も大編成も経験できます♪部員大募集中！

私たち**手話部**は、指文字を使ってしりとりをしたり、新しい手話を学び、実際に使って会話をしたりします。手話検定に挑戦したり、ろう者の方と実際に手話でお話する機会もあります。初心者の方でも先輩や講師の先生が丁寧に教えます！



かるた部は映画等でも話題になった競技かるた（小倉百人一首）を行なっています。初心者が多いですが、真面目な部員が多く先輩に教えてもらいながら、真剣に競技かるたに打ち込んでいます。雰囲気も和やかなので、興味がある方は、一緒に「ちはやふ」りましょう！

合唱部は今年度は5人で楽しく活動しています。伴奏はなくアカペラで挑戦しています。昨年度は定時制通信制課程芸術祭で金賞をいただきました。歌を歌うことが好きな人、興味がある人合唱部と一緒に合唱しませんか？



プラモデル部

文化祭の展示に向け、部員それぞれが好きなプラモデルを作っています。活動は毎週木曜日の昼休みと夕休みに4F工芸室で行っています。兼部OK！誰でもいつでも見学・入部大歓迎です！



演劇部は令和7年4月現在、8名で活動しています。人前で演技をしたい！という人だけでなく、照明や音響として裏方に携わりたい！発声や演技の練習をしてみたい！という人も大歓迎です。文化祭公演を始めとした各公演に向けて日々練習中です。ぜひ公演をご覧ください！



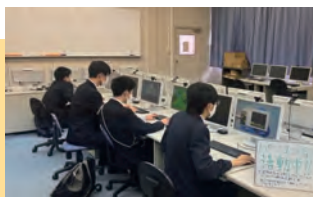
写真部は部員15名で活動しています。校内にて青春を感じる写真を撮影したり、土日に撮影会を行ったりしています。令和7年度は、フォトコンテストに積極的に参加していきます。写真部のカメラで参加もできるのでカメラに触れてみたいあなたにおすすです。

生物部動植物（ウサギ・モルモット・ねずみ・ヒメウスラ・カメ・イモリ・昆虫・多肉植物など）のお世話をしながら、のんびり癒される部活動です。文化祭で「カメラレース」を行い大人気です。いつでも新入部員募集中です。



パソコン部

令和7年度、メンバー5名で週3回活動しています。アクションゲーム作成ツールなどを活用して、ゲームを作成したり、コンピュータで様々な挑戦をしています！総祭で出店するゲームセンターは毎年大盛況です。



ボランティア部は校内でエコキャップを回収し業者へ渡すことでワクチンの寄付をする活動を行っています。他には地域ボランティアや募金活動にも取り組んでいます。あなたの時間を少しでも他の人のために使いませんか？ぜひ一緒にしましょう！

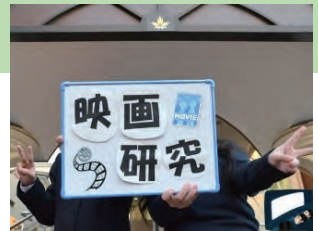


「映画が好き？」「映画好きと語り合いたい？」

そんなあなたに

映画研究部

一緒に映画を見て、語り合しましょう！映画好きな方待ってます♪



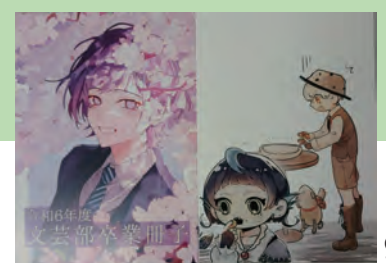
鉄道紀行文学部は江の島、高尾山、ロマンスカーミュージアムなどへの鉄道紀行や総祭で展示発表を行っています。

私たち**軽音楽部**は令和7年度45人で活動しています。校内では9月の総祭を含めた年5回の校内ライブを目標に活動します。校外では、東京都高等学校軽音楽連盟の主催する大会に向けて練習を行います。音楽を通してコミュニケーション力の向上を図ります。



CAS部のCはクッキング、Aはアニメ、Sはソーイングです。活動日は水・木。今年度は金も活動します。現在の活動内容は、レジンによるキーホルダー等の作成、イラスト描写、夏休みのお菓子作りなどです。楽しくにぎやかに活動しています。いつでも部員募集中です。

文芸部は、文章やイラスト、漫画、アニメなどが大好きな部員が週2回夕休みに集まり、主に絵を描く活動をしています。部員の作品をまとめた部誌の発行・配布を年2回行っています。書く＆描くことが好きな人の入部をお待ちしています！



令和4年度から高等学校でも新学習指導要領が実施されました。これからの高等学校教育では、学習の基盤となる資質・能力として言語活動や情報活用能力、そして問題発見・解決能力の育成が求められます。

そこで穂ヶ丘高校は、早くからアクティブラーニングの実践に取り組み、学ぶことに興味や関心を持つ「主体的な学び」、他者の考えを基に 自己の考えを広げ深める「対話的な学び」、各教科の見方や考え方を踏まえて問題の解決策を考えたり、新しい考えを創造したりする「深い学び」を実践しています。

学びの質を転換しなければならない時代が、すぐそこまで来ています。穂ヶ丘高校では、こうした学びの質を実現するために、生徒のニーズに応じた豊富な学習の機会を用意しています。

* 3ページも併せてご覧ください

穂ヶ丘でしか学べない特色ある授業

「コーピング」

～ よりよい人間関係を築くために ～

穂ヶ丘高校には、「コーピング」という、独自の学校設定科目があります。「コーピング」とは、「対処法」という意味で、本校で学ぶ生徒の皆さんが、自分の力で人生の諸課題に対処し、解決していく力を身につけられるようにと考えて創られた、1年次の科目です。

「コーピング」は、早稲田大学人間科学学術院の菅野純教授、嶋田洋徳教授のご指導のもと、両研究室と本校で共同開発したプログラムです。認知行動療法の理念に基づき、人間関係におけるストレスにうまく対処していく方法を学びます。授業では情動、認知、行動という3本の柱に、導入と総合の単元を加えて、実施されます。

「コーピング」のスキルは、本校に入学してチャレンジの成果を確実にあげるために、力強い味方となるはずです。

また「コーピング」は、「人間と社会」とともに、1年次のクラス担任が授業を実施します。より充実した学校生活を送るために必要な力を養う科目であると同時に、クラスの仲間同士やクラス担任の先生との相互理解を深める場にもなっています。

導入

菅野先生が開発したKJQ検査などで自分を客観的に調べ、これからの成長に見通しをもちます。

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クスの方法を練習します。

②認知

人との関係でストレスを感じたとき、どうしたら楽になれるか、その方法を学びます。

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。

総合

グループワークなどで1年間の学習を振り返り、実践レポートを書きます。

私は、友達と会話をしているとき、なかなか話が續かなくて、「私って話すの下手だなあ」と思うときがありました。（中略）授業で「会話上手になろう」の「答え方のくふう」を勉強して、友達との会話の中で、さっそく試してみました。すると、答えに一言ことばをつけ足すだけで、話が少しはずむようになりました。それから毎日、会話のスキルを使っています。おかげで、友達とももっと仲良くなれた気がしますし、自信が持てるようになりました。私はすごい進歩だと思います。

生徒の声



教育相談体制

- **スクールカウンセラー（SC）**
☞ 心理の専門家がよりよい学校生活を送るためにサポートしてくれます。
- **ユースソーシャルワーカー（YSW）**
☞ 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ます。
- **みのり校内居場所カフェ**
☞ 定期的にドリンクを飲みながら、会話を楽しむ機会があります。
- **みのりの場**
☞ 心理学を学んでいる大学院生（メンタルフレンド）と語り合ったり、昼食を取ったりする校内の居場所です。



みのりの場の様子

学校全体でチームとなって教育活動を行っています。不安なことは事前にご相談ください。

※ご希望に沿う対応ができない場合もあります。ご了承ください。

卒業生の声

中学時代、長期入院を経験した私は、普通科の高校に進学することは難しいと感じていました。そのようなときに院内学級の先生方やソーシャルワーカーの方に穏ヶ丘高校のことを教えて頂き、入学を決めました。

高校3年間、楽しいことや辛く大変なこともありましたが、悩みを抱える度、友人が励ましてくれ、先生方が親身になって支えてくださいました。自分のことを想ってくれている人が沢山いることで、努力し続けることができました。どの思い出も忘れることができず、私にとって宝物です。私は今、看護師になる為、大学に通っています。専門的な学習や演習も多く大変ですが、友人と一緒に夢を追いかけていることが、嬉しく感じています。卒業した今、私が思うことは「努力＝自信に繋がる」ということです。穏ヶ丘では常に自分を応援し傍にいてくれる人がいる為、きっと自信が持てるようになるはずです。新たな一歩を穏ヶ丘で踏み出してみてください。



14期生 坂本 真菜
西武文理大学 看護学部 3年

私は、中学3年間でほとんど学校に通えなかったことから、穏ヶ丘に進学することを決めました。特に体力に関してはとても不安があり、しっかりと学校に通うことができるか心配していましたが、自分で時間割をある程度決められる制度などのおかげで無理なく登校することができました。

また、進路活動に関しては先生方がとても親身に相談に乗ってくださり、大きな励みになったと感じています。大変なことも多くありましたが、チャレンジを応援してくれる環境のおかげで最後まで頑張ることができました。

こうした特色から、穏ヶ丘は自分の目標に向かって真っすぐに進める学校だと思います。

不安なこともあるかもしれませんが、ぜひ一歩踏み出しててください。

13期生 高田 一成
東京都立大学 法学部 3年



卒業生進路状況

進路実績

※ 令和7年3月卒業生の実績です

大学

亜細亜大学2/茨城大学/桜美林大学4/大妻女子大学/嘉悦大学2/杏林大学/國學院大学/
国土館大学/こども教育宝仙大学2/駒澤大学2/十文字学園女子大学/女子栄養大学/
女子美術大学/白梅学園大学2/杉野服飾大学/駿河台大学3/聖学院大学/成蹊大学/ZEN大学/
創価大学/大正大学2/大東文化大学/高千穂大学/宝塚大学/拓殖大学/千葉工業大学/中央大学2/
帝京科学大学/帝京大学5/帝京平成大学/東京家政学院大学/東京家政大学2/東京経済大学/
東京工科大学/東京工芸大学/東京国際大学/東京情報デザイン専門学校/東京成徳大学2/
東京通信大学（通信）/東京電機大学/東京都市大学/東京富士大学2/東洋大学3/長岡大学/
二松学舎大学/日本経済大学/日本社会事業大学/日本獣医生命科学大学2/日本大学/
文京学院大学/文星芸術大学/武蔵大学/明星大学8/目白大学2/立正大学/和光大学

短期大学

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

専門学校

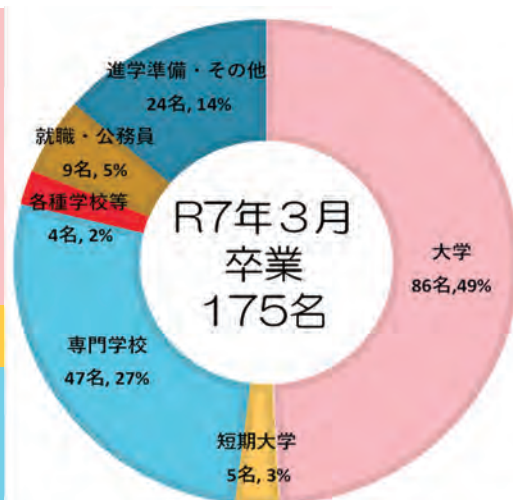
阿佐ヶ谷美術専門学校2/ESPエンタテインメント東京/大原医療秘書福祉保育専門学校/大原学園/
吉祥寺二葉栄養調理専門職学校2/コーセー美容専門学校/尚美ミュージックカレッジ専門学校/
駿台トラベル&ホテル専門学校/専門学校ビジョナリーアーツ2/中央工学校/東京CPA会計学院/
東京愛犬専門学校/東京アパウンス学院/東京医療秘書歯科衛生&IT専門学校/東京栄養食糧専門学校/
東京環境工科専門学校2/東京教育専門学校/東京呉竹医療専門学校/東京サイクルデザイン専門学校/東京調理製菓専門学校/東京電子専門学校2/
東京俳優・映画&放送専門学校/東京ビジネス・アカデミー/東放学園専門学校/都立北多摩看護専門学校/日本工学院専門学校/日本工学院専門学校蒲田校/
日本工学院八王子専門学校3/日本自然環境専門学校/日本電子専門学校3/日本動物専門学校3/日本ホテルスクール/服部栄養専門学校/
ヒコ・みずのジュエリーカレッジ/ホンダテクニカルカレッジ関東/読売理工医療福祉専門学校

各種学校等

多摩職業能力開発センター2/翔和学園/コナトッス杉並

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/SBS即配サポート株式会社/
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/中亜トレーディング株式会社



イベント

★のついたイベントは
事前申込が必要です



アクセス

★ 学校説明会

令和7年10月11日(土) 10時・14時
令和7年11月 1日(土) 10時・14時
令和7年11月15日(土) 10時・14時

★ 募集要項説明会

令和7年12月6日(土) 10時・14時
令和8年1月10日(土) 14時

★ 学校見学ツアー

6月13・20・27 7月22・23
7月24・25・28・29・30・31
8月1・23・25・26・27・28
9月26 / 10月3・17
11月7・21 / 12月13
1月10 (AM)

各月、初回開催日の約1週間前より予約を受付ます。(8/1は7月実施分とまとめて予約を受け付けます。)



学校公開

実際の授業の様子を見学できます!

6月2~5日、10月14~20日

1月19~23日

第3~10時限(10:35~18:45)

詳細はぜひ穂ヶ丘のHPをご覧ください。

★ 稔祭(文化祭)

令和7年9月14日(日)

詳細はぜひ
穂ヶ丘のHPを
ご覧ください。

学校公式 YouTube
「みのりチャンネル」
でも学校紹介をしております。

詳細はぜひ
穂ヶ丘のHPを
ご覧ください。



西武池袋線富士見台駅
南口から徒歩15分
西武新宿線下井草駅
北口から徒歩7分



JR中央総武線沿線からも
バスを使えば
アクセスらくらく



自転車通学の生徒多数
※見学や学校説明会の際には
公共交通機関をご利用ください。



チャレンジスクール

東京都立穂ヶ丘高等学校

ハロー高校

☎ 03-3970-8655

〒165-0031 東京都中野区上鷺宮5-11-1

<https://www.metro.ed.jp/minorigaoka-he/>
学校案内パンフレット 令和7年4月発行