

2025 年度 学校案内



東京都立光丘高等学校

文部科学省指定「DX ハイスクール」
東京都教育委員会指定「スキルアップ推進校」
<https://www.metro.ed.jp/hikarigaoka-h/>

アドミッション・ポリシー

- 人の話を聴き、共感する心を持ちつつ、自分の意見を持ち、自分の言葉で表現できる生徒
- 仲間を大切にし、学び合い、育ち合うことにより、自らを高めようとする生徒
- 地道な努力を続ける忍耐力を持ち、その自信に裏打ちされた自己肯定感をもつ生徒

グラデュエーション・ポリシー

- いつも感謝を忘れず、自他を尊重し、共に社会を支えることにやりがいをもてる人間

教育目標 — 信愛・気魄・創造 —

しんあい
信愛
豊かな人間性

きはく
気魄
気力・体力
気概・忍耐力

そうぞう
創造
学力
自己創造力

なにごとに
責任をもって
やりとげる気概と
忍耐力を養う

広い視野にたって、
常に新しいものを
創りだすように
努力する

学校長挨拶 校長 瀧本 秀人

あなたは自分の将来をどのように描いていますか？どんなことを望んでいますか？難しい質問だと思います。あなたは
このことに答える前に、まだ多くのことを学んでいかなければならないかもしれません。光丘高校はみなさんの将来に向
き合い、一人ひとりが自分らしい人生を切り拓くために必要な資質や能力を育成する様々な取り組みを行っています。

昨年度より、東京都教育委員会から「スキルアップ推進校」の指定を受け、民間事業者を活用して「デジタルスキル講座」、
「多様な業界の職場体験」や「グローバルスキル講座」の3つの講座を実施します。また、今年度からは文部科学省の「DX
ハイスクール」の指定も受け、生成 AI を取り入れた学習方法の研究にも取り組んでいます。これらの取り組みはあなたの
好奇心を刺激し、知的な力や、表現力、判断力を得る良い機会を与えてくれると思います。この不確実な時代に私たちが
社会を改善するためには様々な力が必要だと考えます。自己を高めること。しかし、一人で行動しても大きな変化はあり
ません。協力して取り組むこと。そして、一人ひとりが自分の可能性を発揮できる未来を目指します。光丘高校であなたの
夢を叶えてください。



特色ある教育活動

- 大学進学にも対応した選択が可能。
- 2年での文系・理系選択。
- 3年での多様な自由選択科目。
- 国語 12 単位以上、数学 9 単位以上、英語 13 単位以上 基礎から応用まで幅広く対応。
- 現代の国語、古典探究（2年）、数学Ⅰでは習熟度別、論理・表現Ⅰでは少人数授業をそれぞれ実施。
- 文部科学省から「DX ハイスクール」に指定されています。
- 東京都教育委員会指定「スキルアップ推進校」として、グローバルスキルとデジタルスキルの向上を
目指し、「英検受検対策講座」と「Word・Excel・PowerPoint 活用講座」を教育課程に位置付けた形
で学ぶことができます。

▼ 令和7年度入学生 教育課程表（3年間で学ぶこと）

単位	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
1年	共通	現代の国語(2)	言語文化(2)	芸術Ⅰ(2)	英語コミュニケーションⅠ(3)	論理・表現Ⅰ(2)	情報Ⅰ(2)	数学Ⅰ(3)	数学A(2)	体育(3)	保健(1)	生物基礎(2)	化学基礎(2)	地理総合(2)	探究(1)	LHR(1)														
2年	文系	論理国語(2)	文学国語(2)	古典探究(2)	数学Ⅱ(4)	芸術Ⅱ(2)	英語コミュニケーションⅡ(4)	家庭総合(2)	体育(3)	保健(1)	物理基礎(2)	公共(2)	歴史総合(2)	探究(1)	LHR(1)															
	理系			数学B(2)		化学/生物(2)																								
3年	文系	論理国語(2)	文学国語(2)	古典探究(2)	日本史探究/世界史探究(4)	英語コミュニケーションⅢ(4)	体育(2)	家庭総合(2)	必修選択科目(2)	自由選択科目(0~8)	探究(1)	LHR(1)																		
	理系			理系数学演習/数学C(2)	物理/化学/生物(4)																									
3年必修選択科目		政治・経済(2)	化学(2)	生物(2)	生涯スポーツ(2)	音楽Ⅲ(2)	美術Ⅲ(2)	書道Ⅲ(2)																						
3年自由選択科目		文章表現演習(2)	地理演習(2)	日本史演習(2)	世界史演習(2)	数学Ⅲ(4)	文系数学演習(2)	物理基礎演習(2)	化学基礎演習(2)	生物基礎演習(2)	幼児音楽(2)	生活書道(2)	受験英語(上級)(2)	論理・表現Ⅱ(2)	中国語(2)	情報Ⅱ(2)														

※表中の（ ）内の数字は週当たりの授業時間数を示しています。

※1・2年の芸術は、音楽・美術・書道から1科目を選択します。

※選択科目の取り方などには条件がある場合があります。詳しくはお問い合わせください。

※カリキュラム変更の可能性があります。

進路実現に向けて

▼主な進路状況（過去3年間）



▼進路指導関連行事



公務員受験指導



就職講演会



卒業生進路体験談



進路指導風景

主な指定校推薦・学校名 (令和5年度指定校)		
指定校推薦の大学・短期大学・専門学校は他にもあります。		
大学 (50音順)		
亜細亜大学	多摩大学	日本薬科大学
跡見学園女子大学	千葉工業大学	フェリス学院大学
嘉悦大学	帝京大学	文化学園大学
関東学院大学	帝京科学大学	文京学院大学
工学院大学	帝京平成大学	武蔵野学院大学
国士舘大学	桐蔭横浜大学	明星大学
こども教育宝仙大学	東京有明医療大学	目白大学
駒澤女子大学	東京医療学院大学	ものつくり大学
埼玉学園大学	東京医療保健大学	山梨学院大学
埼玉工業大学	東京家政大学	横浜薬科大学
実践女子大学	東京家政学院大学	和光大学
十文字学園女子大学	東京経済大学	
淑徳大学	東京工科大学	短期大学 (50音順)
杉野服飾大学	東京工芸大学	秋草学園短期大学
駿河台大学	白梅学園短期大学	大妻女子大学短期大学部
聖学院大学	東京女子体育大学	国際学院埼玉短期大学
西武文理大学	東京成徳大学	国際短期大学
大正大学	東京電機大学	駒沢女子短期大学
大東文化大学	東京福祉大学	城西短期大学
高千穂大学	東京富士大学	女子栄養大学短期大学部
拓殖大学	東京保健医療専門職大学	白梅学園短期大学
	東洋大学(理工・総合情報・生命)	聖徳大学短期大学部
	東洋大学(イブニングコース)(経済・経営・社会)	星美学園短期大学
	日本経済大学	東京YMCA社会体育保育専門学校
	日本工業大学	工業
	日本文化大学	専門学校中央工学校
		日本電子専門学校
		東京電子専門学校
		日本工学院
		日本工学院八王子専門学校
		東京工学院専門学校
		専門学校トヨタ東京自動車学校
		読売理工医療福祉専門学校
		(専)東京工科自動車大学校
		武蔵丘短期大学
		武蔵野短期大学
		目白大学短期大学部

山村学園短期大学	医療(福祉・事務)
専門学校(分野別)	東京医療秘書福祉専門学校
看護	早稲田速記医療福祉専門学校
板橋中央看護専門学校	調理・栄養
帝京高等看護学院	香川調理専門学校
戸田中央看護専門学校	東京栄養食糧専門学校
医療(理学療法・臨床検査・放射線・歯科衛生)	二葉栄養専門学校
東都リハビリテーション学院	武蔵野調理師専門学校
西武学園医学技術専門学校	美容・理容
東洋公衆衛生学院	窪田理容美容専門学校
東京柔道整復専門学校	国際文化理容美容専門学校
アポロ歯科衛生士専門学校	資生堂美容技術専門学校
教育・福祉	高山美容専門学校
竹早教育保育士養成所	日本美容専門学校
聖徳大学幼児教育専門学校	実務・商業
東京教育専門学校	JTBトラベル&ホテルカレッジ
東京保育専門学校	専門学校日本ホテルスクール
草苑保育専門学校	ホスピタリティーズ専門学校
東京YMCA社会体育保育専門学校	駿台トラベル&ホテル専門学校
工業	東京YMCA国際ホテル専門学校
専門学校中央工学校	駿台外語&ビジネス専門学校
日本電子専門学校	文化教養
東京電子専門学校	神田外語学院
日本工学院	専門学校デジタルアーツ東京校
日本工学院八王子専門学校	動物・ペット
東京工学院専門学校	国際動物専門学校
専門学校トヨタ東京自動車学校	美術
読売理工医療福祉専門学校	東洋美術学校
(専)東京工科自動車大学校	ファッション
武蔵丘短期大学	織田ファッション専門学校
武蔵野短期大学	
目白大学短期大学部	

光丘高校(ひかこう)の魅力

落ち着いた雰囲気

- 都立高校の中でも有数の落ち着いた雰囲気。
- きめ細かく、毅然とした生徒指導。
- 学校いじめ対応サポーターの配置。
- スクールカウンセラーの複数配置。
- 「校内での身だしなみがきちんとしていて、服装では、上級生下級生の区別がつかないほど着崩しがみられない」(保護者)
- 「挨拶、服装、落ち着いた生徒さんで好感が持てる」(近隣の方)

部活動

- 文化スポーツ等特別推薦「硬式野球」「男子バスケットボール」「サッカー」「剣道」
- 過去5年間の主な成績
全国大会に3部活動出場「剣道：全国高校選抜剣道大会男子団体」「茶道：全国高校生総合文化祭(文化部のインターハイ) 東京都代表」「演劇：全国高校総合文化祭(文化部のインターハイ) 優秀校公演」

進路指導

- 令和6年3月卒、進路決定率95%
- 四大合格68名(35.6%)、GMARCH(過去6年中央大1、法政大1)、四工大(芝浦、東京都市、工学院、東京電機)2名、日東駒専5名、大東亜帝国10名
- 専門学校合格87名(45.5%)、都立看護専門学校1名(板橋看護1)、私立看護専門学校2名
- 民間就職18名(9.4%)(希望者100%達成)
- きめ細かい指導で希望進路を実現。

行事

- 4月遠足、5月体育祭、6月芸術鑑賞教室、9月文化祭、11月修学旅行(2年次)、3月球技大会
- 生徒が主体的・自律的に取り組む、充実感のある行事

学 習

- 数学、国語で習熟度別授業、英語で少人数授業を実施することにより、大学進学に対応できる力を育成。
- 文部科学省指定「DXハイスクール」。生成AIの活用について研究。
- 東京都教育委員会指定「スキルアップ推進校」。「英検受検対策講座」と「Word・Excel・PowerPoint活用講座」を教育課程に位置付けた形で学ぶことができる。

施設設備

- 都立高校の標準的なモデル高校として、1976年(49年前)に建設された、明るく、広々とした校舎。
- サッカーの公式戦が実施できる広い校庭。オムニテニスコート2面。
- 体育館・柔道場・剣道場・トレーニングルームに冷暖房完備。

光丘高校の学校行事



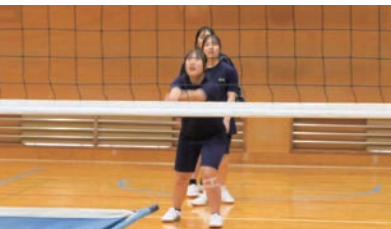
※学校行事は、年度により変更になる可能性があります。

1 学 期					2 学 期				3 学 期		
4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
●入学式 ●新入生オリエンテーション ●スポーツテスト 身体測定 ●遠足 ●実力テスト	●防災訓練 ●生徒総会 ●中間考査 ●体育祭	●授業公開 ●面談週間 ●芸術鑑賞教室	●期末考査 ●夏期講習 ●中学生向け 学校見学会	●部活動合宿 ●夏期講習 ●中学生向け 学校見学会	●光陵祭（文化祭） ●実力テスト	●中間考査 ●授業公開 ●中学生向け 学校説明会①	●面談週間 ●中学生向け 学校説明会② ●修学旅行	●交通安全教室 ●期末考査 ●中学生向け 学校説明会③	●入学者選抜 （推薦） ●実力テスト ●入試相談会	●入学者選抜 （一般）	●卒業式 ●球技大会 ●学年末考査

部活動

運動系 (13)

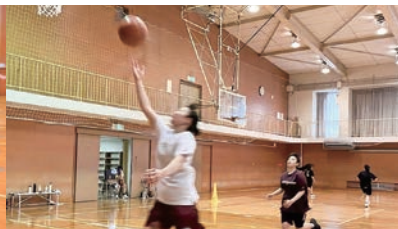
- サッカー部
- 男子バスケットボール部
- バドミントン部
- 陸上競技部
- 柔道部
- 硬式テニス部
- ダンス部
- 女子バレーボール部
- 女子バスケットボール部
- 卓球部
- 剣道部
- 水泳部
- 硬式野球部



女子バレーボール部



男子バスケットボール部



女子バスケットボール部



バドミントン部



卓球部



陸上競技部



剣道部



柔道部



水泳部



硬式テニス部



硬式野球部



ダンス部



写真部



吹奏楽部



科学部



演劇部



美術部



茶道部



マイコン部



軽音楽部



中国語部



文芸部



書道部



E.S.S. 部

文化系 (12)

- 写真部
- 科学部
- 美術部
- マイコン部
- 中国語部
- 書道部
- 吹奏楽部
- 演劇部
- 茶道部
- 軽音楽部
- 文芸部
- E.S.S. 部



サッカー部

▼部活動見学について

本校では、部活動見学を受け付けています。
興味のある中学生は、希望の部の顧問まで
お問い合わせください。

▼文化・スポーツ推薦について

本校では、文化・スポーツ等特別推薦を実施しています。
令和6年度入試は、剣道、サッカー、硬式野球、男子バスケットボール、
で実施しました。※実施する種目は、変更する場合があります。
選抜は実技・面接・調査書で行います。



主な活動

近年の全国大会出場部活動

剣道部

◎文化スポーツ等特別推薦実施部活動

令和4年度 東京都高等学校新人剣道大会 男子団体戦ベスト8 (敢闘賞)
令和4年度 東京都高等学校秋季剣道大会 女子団体戦ベスト8 (敢闘賞)
令和6年度 東京都高等学校春季剣道大会 男子個人戦ベスト8 (敢闘賞)

サッカー部

◎文化スポーツ等特別推薦実施部活動

令和4年度 全国高校総合体育大会 東京都支部予選 決勝進出
令和5年度 全国高校総合体育大会 東京都支部予選 決勝進出
令和6年度 全国高校総合体育大会 東京都支部予選 決勝進出

男子バスケットボール部

◎文化スポーツ等特別推薦実施部活動

令和4年度 新人戦第4支部大会 3回戦出場
令和4年度 東京都総合体育大会 3回戦出場
令和5年度 東京都春季大会 出場

硬式野球部

◎文化スポーツ等特別推薦実施部活動

令和5年度 全国高等学校野球選手権大会西東京大会 出場
令和5年度 秋季東京都高等学校野球大会 出場
令和6年度 春季東京都高等学校野球大会 出場

陸上競技部

令和5年度 東京都高等学校陸上競技対校選手権大会入賞 女子ハンマー投6位 男子ハンマー投9位
東京都高等学校新人陸上競技対校選手権大会入賞 男子ハンマー投4位 女子ハンマー投6位
令和6年度 東京都高等学校陸上競技対校選手権大会入賞 男子ハンマー投6位 女子ハンマー投4位

女子バスケットボール部

令和5年度 春季大会 2回戦出場
令和5年度 東京都総合体育大会 3回戦出場
令和6年度 春季大会 2回戦出場

女子バレーボール部

令和4年度 春季リーグブロック第2位、新人選手権ブロック第2位
令和5年度 大会実績なし
令和6年度 夏季大会より出場予定

柔道部

令和5年度 全国高等学校柔道選手権大会東京都第3支部予選大会 女子48kg級3位
令和6年度 第22回東京都国公立高校柔道大会 男子60kg級ベスト8
関東高等学校大会東京都第3支部予選大会 男子団体1回戦突破

バドミントン部

令和4年度 東京都春季高校バドミントン大会兼関東大会東京都予選 男子団体準々決勝進出
令和4年度 東京都高等学校バドミントン新人大会兼全国高等学校選抜大会都予選大会 女子団体ベスト16

硬式テニス部

令和2年度 男子都立対抗戦(団体戦) 4回戦出場
令和5年度 選手権大会 男子ダブルス 出場
令和6年度 選手権大会 男子シングルス 2回戦出場

水泳部

令和5年度 東京都高等学校春季水泳大会
令和5年度 東京都高等学校長水路記録会
令和5年度 東京都高等学校短水路記録会

卓球部

令和5年度 東京都高等学校新人卓球大会シングルスブロックベスト4
令和6年度 東京都高等学校春季卓球大会シングルスブロックベスト4
令和6年度 東京都高等学校春季卓球大会シングルスブロックベスト8

ダンス部

令和3年 DANCE STADIUM
光が丘みらい×夏フェス2023に参加

演劇部

令和3年度 全国高等学校総合文化祭 優秀校特別推薦 国立劇場出演
令和5年度 第46回東京都高等学校文化祭演劇部門・城西地区大会出演

写真部

体育祭・文化祭など学校行事での記録・撮影
東京都高等学校文化連盟写真部門コンテスト 出品
富士フィルムあなたが主役の写真展 出品

吹奏楽部

令和4年度 東京都高等学校文化連盟音楽部門 中央大会出演
令和5年度 東京都高等学校文化連盟音楽部門 第3地区祭出演
体育祭、文化祭にて演奏。地域のイベントなどに出演

科学部

自分が興味のある実験にチャレンジできます。
光陵祭では体験コーナーや実験ショーを行い、展示部門で1位を取りました。
科学館などの校外施設にも行っています。

美術部

9月の文化祭で制作した作品を展示したり、光が丘地区祭で個人作品を出展しています。
また、12月に東京都美術館で開催される中央展に向けても作品を制作し出展します。

茶道部

令和4年度 全国高校生総合文化祭(文化部のインターハイ)に東京都代表として出場
令和4年度 東京都高等学校文化連盟茶道部門中央大会「冬の茶会」出場
令和5年度 東京都高等学校文化連盟茶道部門中央大会「冬の茶会」出場

マイコン部

PC教室で活動しています。スキル向上を目指し、各自のペースでグラフィックデザイン・ペイント・動画編集・プログラミング等に取り組んでいます。

軽音楽部

令和3年度 Sneaker Ages 全国高等学校軽音楽大会関東甲信越大会出場

中国語部

中国語ネイティブの部員と中国語初心者部員が交流しつつ、学習を進めています。
外部講師として、中国語講師の方もご指導やご助言においてになっています。

文芸部

おすすめの本を紹介、ポップや新聞製作、各種コンクールへの応募をしています。

書道部

令和元年度 第25回全日本高等学校書道コンクール
全日本高等学校書道教育研究会賞受賞2点優良賞7点

E.S.S. 部

実用英語技能検定準2級、2級取得を目指す。英作文コンテスト応募に向けて英作文の練習を行う。校内の文化祭で発表展示を行う。

地域の活動やボランティア活動に参加しています

陸上部…「練馬こぶしハーフマラソン」参加
剣道部…全日本少年少女武道(剣道)大会等役員等
柔道部…「国際色豊かなまち 光が丘から『スポーツ・文化を通じ、世界へ羽ばたこう!』」～2019～参加
茶道部…平成20年度から光が丘地区祭で茶会参加
毎年8月15日練馬区役所アトリウムにて呈茶
毎年東京大茶会(浜離宮)にて点前披露
ダンス部…光が丘よさこい祭りに参加、ねりパフォに参加
写真部/吹奏楽部/美術部/茶道部/書道部…光が丘地区祭に参加
軽音部/茶道部…令和元年度練馬ファミリーまつりに参加
吹奏楽部…光が丘公園でのイベントに出演

本校の制服



冬服



夏服

※夏服にはポロシャツもあります。

地域・ボランティア交流活動

地域のイベントやボランティア活動にも積極的に参加しています。



光が丘地区祭



光が丘地区祭



練馬ファミリーまつり



よさこい祭り IN 光が丘



青少年育成第六地区主催の七夕会の準備ボランティア



公園清掃

生徒会より

光丘高校は個性豊かな仲間や生徒思いの先生方と穏やかにのびのびと生活を送ることができる学校です。進路活動も活発で、早期から手厚いサポートを受けられます。

部活動や学校行事も、生徒が主体的に取り組み、自分たちの手で作り上げようという懸命なので、貴重な経験を通して大きな達成感を得ることができます。

私は生徒会長として、生徒会の仲間と協力し、生徒の意見を取り入れ、話し合いながら、学校生活が楽しく、過ごしやすいように努力をしています。皆さんも光丘高校に入学してたくさん学び、様々な経験をして充実した高校生活を一緒に送りたい！

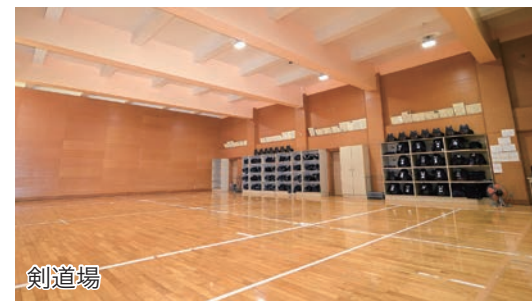
令和5年度生徒会長 三村 波

アイシティ eco プロジェクト活動

コロナ禍で外部ボランティア（光が丘公園イベントボランティアなど）が中止になり、何か校内でできるボランティアをと考え、始めました。多数の「コンタクト空ケース」が集まっています。



校内施設



剣道場



図書室



作法室



プール



テニスコート



校舎



体育館内部



柔道場



ピロティ



教室



トレーニング室



昇降口



グラウンド

学校見学会

7月20日(土)、8月8日(木)、
8月24日(土) 午前・午後 各1回

授業公開週間

1学期 6月17日(月)～21日(金)
2学期 11月11日(月)～15日(金)

学校説明会

10月26日(土)、11月16日(土)、
12月7日(土) 午前・午後 各1回

授業公開

9月28日(土)



入試相談会

1月11日(土) ※個別相談形式です。

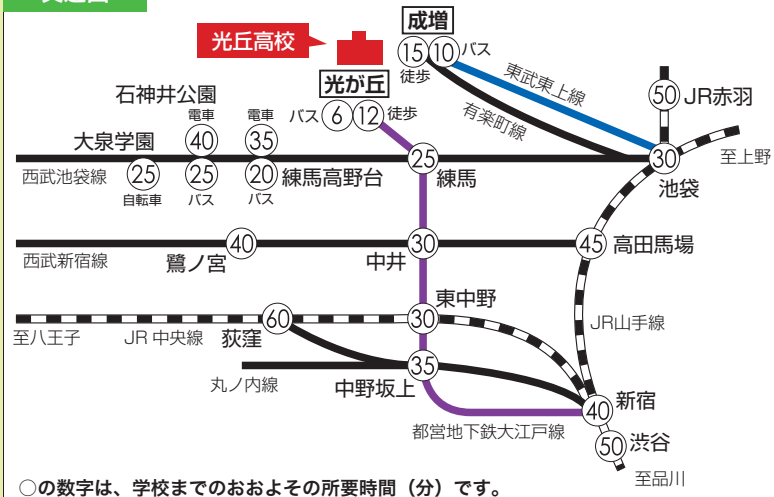
- 各イベントの詳細は、1か月前にホームページに投稿します。
- 参加を希望する場合は、上掲QRコードからホームページに入り、Logoフォームにて事前に予約してください。
- 来校される際は、上履き・靴袋を御持参下さい。
また、自動車やバイクでの来校は御遠慮下さい。
- 体育祭、文化祭については、非公開での開催となります。

アクセス

本校へのアクセス図



交通図



- の数字は、学校までのおおよその所要時間(分)です。
- ① 都営地下鉄大江戸線「光が丘」駅 A4出口より徒歩12分
A1,2出口より西武バス(練高01・02)成増駅行に乗りし5分、
「光丘高校」下車、徒歩1分
 - ② 東武東上線「成増」駅より 徒歩15分
 - ③ 東武東上線「成増」駅 または 東京メトロ有楽町線「地下鉄成増」駅より
南口4番のりば
西武バス(光31)光が丘駅行、(練高01)練馬高野台駅行、(練高02)南田中
車庫行
各経路バスに乗りし9分、「光丘高校」下車、徒歩1分
 - ④ 西武池袋線「練馬高野台」駅より
西武バス(練高01・02)成増駅行に乗りし18分、「光丘高校」下車、徒歩1分
 - ⑤ 西武池袋線「石神井公園」駅より
北口1番または2番のりば
西武バス(石02)成増駅南口行、(吉60)成増町行
国際興業バス(石02・03)成増駅南口行・練馬北町車庫行
各経路バスに乗りし17分、「土支田交番」下車、徒歩5分
 - ⑥ 西武池袋線「保谷」駅より
コミュニティバス「みどりバス」光が丘駅行に乗りし33分、「光丘高校角」下車、
徒歩1分

東京都立光丘高等学校

〒179-0071 東京都練馬区旭町2-1-35

TEL: 03-3977-1501 FAX: 03-3977-3794

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。