

THE SKY IS  
OUR LIMIT.

都立井草高等学校  
令和8年度学校案内/海外学校間交流推進校



# 井草高校の魅力を紹介します

新旧の生徒会長に、インタビュー形式で、井草高校の魅力を語ってもらいました。



新生徒会長  
丸山 真緒  
2年

旧生徒会長  
中西 夏希  
3年

## 新旧生徒会長対談

**丸山** こんにちは。新生徒会長の丸山真緒です。今日はよろしくお願いします。

**中西** 旧生徒会長の中西夏希です。よろしくお願ひします。さて井草高校は都立高校の中では珍しい校風ですが、丸山さんはどのように思っていますか？

## 井草の校風

**丸山** そうですね。井草高校は制服や頭髪の色指定がないなどの自由な校風です。自由な環境だからこそ生徒一人ひとりが自主的に考えて行動するという意識をもち、生徒が主体となり行事を運営します。そのような自主性や責任感を井草生は持っていると思います。先輩はどうですか？

**中西** 私は、「井草夢プロジェクト」と呼ばれる進路指導も特色の一つだと思います。現3年生が総合の時間にやっている「探究」は、自分がやりたいこと、学びたいことを深めるのに役立っています。また、キャリアガイダンスという様々な職業の方に講義をしていただく機会もあったことが良かったです。

## 井草高校進学の決め手

**中西** 私の受験の決め手は、自由な校風、生徒らの和気あいあいとした雰囲気でした。私服登校ができるという点や、体育祭などの行事での先輩方の

楽しそうな姿に憧れ井草高校を受験することに決めました。入学後もそのイメージは変わらず、服装を自由に選べることで、部活動の選択肢が多いため、自分に合った放課後の過ごし方ができるなど、充実した学校生活を送れています。

**丸山** 私も先輩と同じような理由でした。生徒会の説明会で先輩方のイキイキとした姿を見たのが一番のきっかけです。大人の出でこない説明会は、中学生の私にとってとても衝撃的でした。「生徒が主体となる」その環境にひかれ入学を決意しました。

## 海外修学旅行

**丸山** そういえば、2年生は秋に修学旅行に行きますよね！ 去年の海外修学旅行はどうでしたか？

**中西** 私たちは去年11月にマレーシアに行きました。現地の大学生にクアラルンプール周辺を案内していただき、現地の高校と交流会を行いました。交流会では、マレーシアでの伝統的な遊びと一緒に体験したり、「SDGsに新たに目標を加えるなら」というテーマでポスターセッションを行いました。高校生同士、お互いの国が違っても通じ合うことができて心に残る貴重な体験でした。

**丸山** すごく楽しそうですね。私たちも今年11月にマレーシアに行くので、ぜひ

思い出に残る体験をしてきたいです。  
**中西** 修学旅行は高校生活の中で、クラスの仲間と絆が深まる行事です。ぜひ楽しんでみてください！

## 学校行事

**丸山** はい！ また、学校行事と言えば井草高校には体育祭と井草祭がありますが、2年間学校生活を過ごしてきて、先輩はどのように思いますか。

**中西** 体育祭では応援団が1ヶ月以上前から当日に向けてダンスの練習をし、井草祭では夏休み期間中から買い出しや、教室の装飾に取り組みます。本番が近づくにつれて徐々に熱が高まっていき、学校全体が活気溢れる雰囲気になるところが良いなと思います。

**丸山** 確かに井草高校の行事には熱を感じますよね。体育祭も井草祭も実行委員が中心となって、行事を運営する。私はそのようなところに井草高校ならではの自主性を感じます。

## オーストラリアプログラム

**中西** そうですね。丸山さんは去年オーストラリア研修に参加されたのですよね？

**丸山** はい！ 去年の8月に10日間オーストラリアのシドニーに行ってきました。研修中は現地の学校に行くことができ、オーストラリアならではの雰囲気や実際に使われる英語を体験することができます。またこの10日間は

## 教育目標&井草生の1日

Educational Goal & Schedule

### 教育目標

- 1 真理を探究し、問題を自ら解決する態度を培う。
- 2 責任を重んじて自主的に行動し、勤労を尊ぶ健全な精神を育成する。
- 3 礼儀を正しくし、気品に富む明朗な生き方を学ばせる。
- 4 人権を尊重し、協力して社会の発展に貢献する人材を育成する。

### 井草生の1日

| AM                                            | PM                                     |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>早朝</b> ~8:30<br>朝早く学校で自習をしたり部活の朝練をしたりしています | <b>昼休み</b> 12:30<br>昼食をとり、自由な時間を過ごします  |
| <b>登校</b> 8:30<br>生徒が登校し、それぞれが授業準備をします        | <b>授業</b> 13:10~15:00<br>5・6限目の授業      |
| <b>授業</b> 8:40~12:30<br>1~4限目の授業<br>休み時間は10分間 | <b>放課後</b> 15:30~<br>掃除をして、自習や部活動に励みます |

ホームステイをして過ごします。実際にオーストラリアに行ってみて、英語で会話をする環境があることで聞く力、話す力が向上したと感じます。ホームステイファミリーと1日過ごす日もあるので、本物の英語を学びたい人にはぴったりです。

## 中学生に向けたメッセージ

**丸山** 最後に中学生に私たちからメッセージを伝えたいと思います。

**中西** はい。高校3年間という時間はこれからの人生でかけがえのない時間だと思います。その3年間でどんな場所でもどんな人達とどう過ごすか、存分に悩んで欲しいと思います。

**丸山** 高校3年間はチャレンジしたいことが何でもできる期間です。まずは、高校で何がしたいのか考えてみてください。そのうえで校則、行事、部活などたくさんの視点を持って高校を探してみてください。生徒主体の青春を謳歌したい方はぜひ井草高校に来てください！

## Message

### 生徒会長 丸山 真緒

井草高校といえば「自由な校風」を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。頭髪の色や服装などのルールの幅が広いのは事実です。しかし、その「自由を保ち続けること」は簡単ではありません。生徒一人一人が自主性を持って行動する責任が伴います。「自主性や責任感」を持って生活しているからこそ、井草高校の最大の魅力なのです。行事の中には、生徒が中心となって行っていくものがあります。体育祭では、1、2、3学年全員が団結し優勝を目指し、井草祭では、話し合いを重ね、和気あいあいとした雰囲気を作り上げています。こんな井草高校に興味を持ってくれるみなさまを、生徒一同心よりお待ちしております。



## 自主・自律、そして自由への挑戦



都立井草高等学校長 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。井草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。

海外学校間交流推進校の指定を受け、国際交流プログラムや昨年度から再開した海外修学旅行を通して異文化交流や国際人の育成に力を入れ、グローバルに活躍する人材を育成しています。また、学校居心地向上プロジェクト推進校の指定も受け、学校環境や学校風土を強化し、自由（自主・自律）な校風の中でも他者のことや未来の社会のことを考える力を養い、生徒一人ひとりのエージェンシーを高めていきます。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發揮できる未来を目指します。井草高校であなたの夢を叶えてください。

※エージェンシー (Agency)

「変化を起こすために、自分で目標を設定し、振り返り、責任をもって行動する能力 (the capacity to set a goal, reflect and act responsibly to effect change)」

## 沿革 History

- 昭和16年 東京府立第十八高等女学校として、中野区鷺宮に創設。
- 昭和18年 現在地に移転し、都立井草高等女学校として改称。
- 昭和23年 学制改革に伴って、都立井草新制高等学校を設置。
- 昭和25年 都立井草高等学校と改称。男女共学を実施。
- 平成15年 重点支援校に指定される。国際交流プログラムが始まる。
- 平成23年 創立70周年記念式典を挙行。2万人を超える卒業生は、同窓会「井草会」を組織し、親密な交流をはかっている。



# 一人ひとりの進路実現をサポートする 国公立・難関私大対応型の教育課程

多くのプロジェクトや充実の授業内容で、一人ひとりに適した学習が可能。  
自分の目標とする進路を達成できるようサポートします。

## 1 土曜授業を年間18回実施、 1週あたり33単位の授業を確保

1～2年次に大学受験に必要な科目の授業数を増やし、確かな学力を身に付けることを目標としています。1単位時間50分で、月曜日から金曜日は6時間、土曜日は4時間授業。放課後は部活動も盛んです。

## 3 2年次より文系・理系に分かれます

1年次にその選択に必要な理科・社会の基礎科目を学び、2年次の選択授業では、3年次の発展的内容の先取り学習をします。選択は、理系で理科を2科目、文系で社会を2科目まで学習できます。

## 5 自習室を月曜日から土曜日に開設しています

授業のある日や長期休みの平日は、自習室を自由に使うことができます。

## 2 習熟度別授業

英語と数学では習熟度別授業を実施し、少人数で個に応じたきめ細かい指導を行い、学力向上を図っています。

## 4 1年次より各種講習を実施

1年次：ステップアップセミナー／2年次：インテンシブセミナー  
3年次：夏季集中講習、共通テスト対策講習、入試直前特別講習など



### 教育課程表予定（令和8年度入学生）

|            | 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 | 32 | 33 |    |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|---|------|-------|-------|-------------------|-------|-------|--------|-----|-------------------|------|----|------|-----|------|-----|----|----|----|------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|------|----|----|----|----|
| 1年生        | 現代の国語                                                                                                                             |   | 言語文化  |   | 地理総合 |       | 歴史総合  |                   | 数学Ⅰ   |       |        | 数学A |                   | 物理基礎 |    | 化学基礎 |     | 生物基礎 |     | 体育 |    | 保健 | 音楽Ⅰ                                                                    | 書道Ⅰ | ケーシヨⅠ | 英語コニニ | 論理・表現Ⅰ |        | 情報Ⅰ |      | 総合 | HR |    |    |
|            | 2                                                                                                                                 |   | 2     |   | 2    |       | 2     |                   | 3     |       |        | 2   |                   | 2    |    | 2    |     | 2    |     | 2  |    | 1  | 2                                                                      | 3   | 2     |       | 2      |        | 2   | 1    | 1  |    |    |    |
| 2年生（文系・理系） | 論理国語                                                                                                                              |   | 古典探究  |   |      | 日本史探究 |       | 物理・化学・生物<br>世界史探究 |       | 日本史探究 |        |     | 物理・化学・生物<br>世界史探究 |      | 公共 |      | 数学Ⅱ |      | 数学B |    | 体育 |    | 保健                                                                     | 芸術※ | ケーシヨⅡ |       | 英語コニニ  | 論理・表現Ⅱ |     | 家庭基礎 |    | 総合 | HR |    |
|            | 2                                                                                                                                 |   | 3     |   |      | 3     |       | 3                 |       | 3     |        |     | 2                 |      | 4  |      | 2   |      | 2   |    | 1  | 1  | 4                                                                      |     | 2     |       | 2      |        | 2   | 1    | 1  |    |    |    |
| 3年生（文系・理系） | 論理国語                                                                                                                              |   | 政治・経済 |   | 体育   |       | ケーシヨⅢ |                   | 英語コニニ |       | 論理・表現Ⅲ |     | 【必修選択（12単位）】      |      |    |      |     |      |     |    |    |    | 【自由選択（6単位）】                                                            |     |       |       |        |        |     |      |    |    | 総合 | HR |
|            | 現代文演習、小論文演習、古典探究演習<br>発展日本史探究、日本史探究特講、発展世界史探究、世界史探究特講<br>数学Ⅲ、数学C、数学ⅠA演習、数学ⅡBC演習<br>発展物理、発展化学、発展生物、生物基礎演習<br>音楽Ⅱ、美術Ⅱ、書道Ⅱ、家庭実践、服飾手芸 |   |       |   |      |       |       |                   |       |       |        |     |                   |      |    |      |     |      |     |    |    |    | 漢文演習<br>地理探究、政治・経済演習、倫理<br>発展化学、化学基礎演習<br>数学C、数学ⅡBC特講<br>英語入試演習、情報入試演習 |     |       |       |        |        |     |      |    |    |    |    |
|            | 2                                                                                                                                 |   | 2     |   | 3    |       | 4     |                   | 2     |       | 12     |     |                   |      |    |      |     |      |     |    | 6  |    |                                                                        |     |       |       |        |        |     |      | 1  | 1  |    |    |

上記の教育課程（科目名を含む）は、選択人数等により変更する場合があります。  
※ 芸術は音楽表現、美術表現、書道表現から1つ選択。

## 井草の授業 生徒一人ひとりと真摯に向き合う

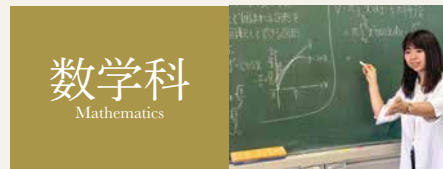
「学ぶことの面白さ」を知ることが本当に豊かな知識の習得につながります。井草生であることに自信と誇りをもてるよう、生徒たちと真摯に向き合い、創意工夫した授業を行っています。そして、主体的・対話的で深い学びに結びつけています。



- 文章の目的や形態に応じて、その内容を的確に読み取る力
- 理由や根拠を添えて自分の伝えたいことを相手に分かりやすく述べたり書き表したりする力
- 評論速読トレーニング、小論文模試、記述式問題演習など



- 基礎・基本の知識を身に付け、日本や世界の諸課題を考察する力
- 資料や地図を読み取り、考え、表現する力
- 授業内や課題でグループワークやプレゼンテーションを取り入れ、高いコミュニケーション能力



- 基礎的な知識・技能を身に付け、問題解決に活用する力
- 記述式問題の指導を通じて、自らの考えを論理的に記述する力
- 身のまわりの事象を数学的にとらえ、考察する力

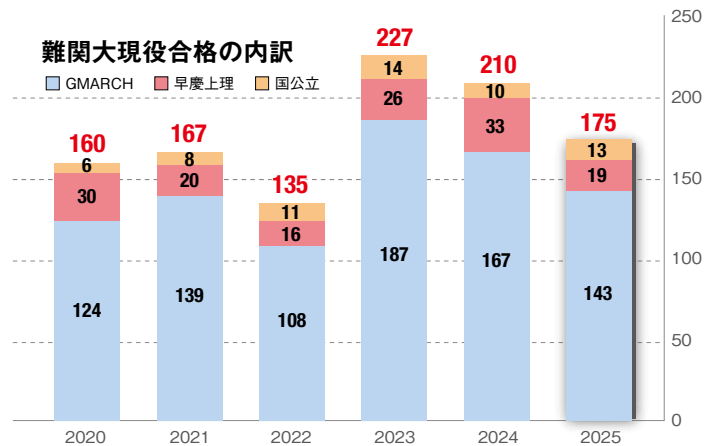
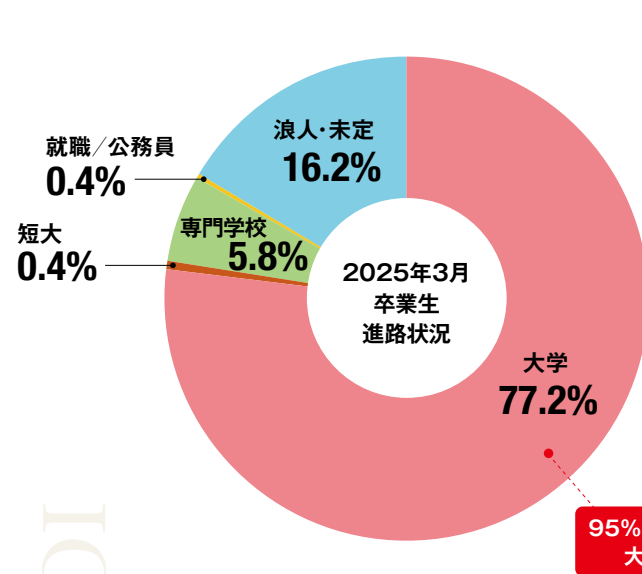


- 日常生活のなかの現象を科学的にとらえる力
- 実験等を通して、考察する力
- 授業や定期考査において、記述式問題に取り組める力



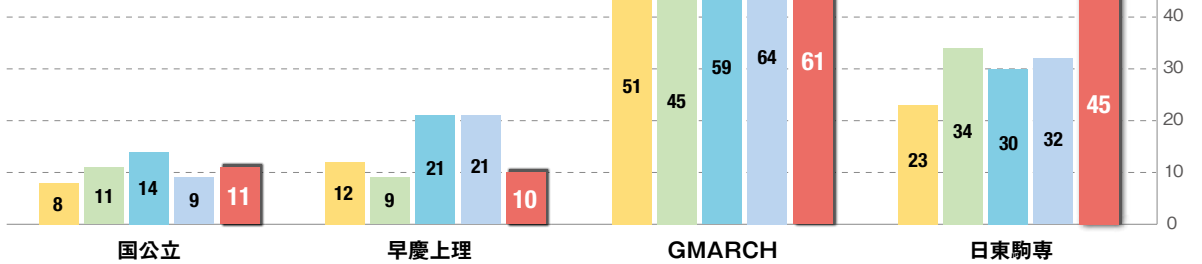
- 英語運用能力
- 難関大入試に対応できる4技能
- 修学旅行に向けたプレゼンテーション指導・コミュニケーション活動を実施

IGUSA High School DATA



### 進学者の推移（現役のみ）

2021 2022 2023 2024 2025



### ●主な合格大学（現役のみ）

| 国公立大学  | 人数 |
|--------|----|
| 北見工業大学 | 1  |
| 室蘭工業大学 | 1  |
| 岩手大学   | 1  |
| 東北大学   | 1  |
| 東京学芸大学 | 4  |
| 信州大学   | 1  |
| 和歌山大学  | 1  |
| 埼玉県立大学 | 1  |
| 東京都立大学 | 1  |
| 愛知県立大学 | 1  |

| 大学校     | 人数 |
|---------|----|
| 防衛医科大学校 | 1  |
| 国立看護大学校 | 2  |
| 職業能開大学校 | 1  |

| 私立大学   | 人数 |
|--------|----|
| 早稲田大学  | 10 |
| 慶應義塾大学 | 1  |
| 上智大学   | 1  |
| 東京理科大学 | 7  |
| 学習院大学  | 13 |
| 明治大学   | 30 |
| 青山学院大学 | 15 |
| 立教大学   | 30 |
| 中央大学   | 20 |
| 法政大学   | 35 |
| 成蹊大学   | 27 |
| 成城大学   | 6  |
| 武蔵大学   | 9  |
| 國學院大学  | 14 |
| 明治学院大学 | 6  |

| 私立大学     | 人数 |
|----------|----|
| 日本大学     | 52 |
| 東洋大学     | 86 |
| 駒澤大学     | 24 |
| 専修大学     | 22 |
| 武蔵野大学    | 16 |
| 武蔵野美術大学  | 12 |
| 日本女子大学   | 11 |
| 獨協大学     | 10 |
| 津田塾大学    | 3  |
| 芝浦工業大学   | 5  |
| 多摩美術大学   | 7  |
| 東京電機大学   | 3  |
| 東京医療保健大学 | 9  |
| 東京農業大学   | 1  |
| 立命館大学    | 1  |

### ●主な指定校推薦大学

| 大学名            |
|----------------|
| 青山学院大学 東京理科大学  |
| 学習院大学 東洋大学     |
| 成蹊大学 日本女子大学    |
| 中央大学 法政大学      |
| 東京家政大学 武蔵大学    |
| 東京女子大学 武蔵野大学   |
| 東京電機大学 明治大学    |
| 東京農業大学 立教大学    |
| 東京薬科大学 国立看護大学校 |

井草高校は長い歴史と伝統、先輩たちの活躍によって多くの大学から指定校推薦枠をいただいています。ここに挙げた大学はほんの一部ですが、最近の傾向としては指定校で進学するより一般受験にチャレンジする生徒が増えています。



# 大学入学を目標とした「進学指導」だけでなく、 一人ひとりの進路に応じた本物の「進路指導」を目指しています。

最終目標は卒業10年後、28歳のあなたです。  
希望を叶えられるよう考えられた、井草夢プロジェクトの3本柱を紹介します。

I

キャリア  
ガイダンス

外部講師による  
講演会

キャリアアップ集中講座  
職業人や大学生の話聞くことで、具体的進路活動のきっかけとして、自己実現に向けての意欲を養う。

学年別キャリアガイダンス  
1年：高校の先のさらにその先を考えるため、職業講座を放課後に受講したり、大学の講義を体験したりする。  
2年：受験生としての準備を始めるため、専門分野の模擬授業を体験したり、大学・短大・専門学校の入試担当者から各学校の特徴や入試についての説明を受けたりする。  
3年：学年の初めに、受験生としての心構えや入試状況について学ぶ。



II

プレカレッジ  
プログラム

大学はどのようなところかを知り、  
入学後のミスマッチを防ぐために、  
模擬授業を受講する。

アカデミック集中講座  
大学から講師を招き比較的進学者の多い学部・学科を中心に模擬授業を行う。実際の講義を体験し、大学の学びにじかに触れられることで受験へのモチベーションアップに繋げる。

デリバリーキャンパス  
(大学のミニオープンキャンパス)  
井草生が多く進学する大学の説明会を井草高校で実施。入試担当者による学部・学科案内や入試アドバイス、相談会などあらゆる情報を提供する。



III

進路  
サポート

各種選考での受験の方法を  
学んでおり、模擬試験で  
実力養成をはかる。

進路のABC  
推薦、共通テスト、公務員・就職など、それぞれの「受験」についてのノウハウをわかりやすく解説。放課後の時間に、1年から3年までの希望者を集めて実施。

実力養成プログラム  
学習到達度テスト(スタディサポート)、実力テスト、模擬試験、小論文対策、各種検定等を実施。

ブラッシュアッププログラム  
(学年と進路指導部の連携による進路指導)  
進路オリエンテーション進路カウンセリング、進路ニュース等による情報提供など。



# みなさんの描いた夢を実現するために 学年と進路指導部が強力にバックアップします。

平成19年に始まった「井草夢プロジェクト」。夢を描いて入学したみなさんが、その夢をふくらませ、さらに大きな夢を描いて卒業していくことを目標としています。高校の先の、さらにその先を見据えた進路指導部に期待してください。

|     |    | 1年               | 夢を<br>さがそう!                 | 2年                | 夢を<br>見つけよう!                      | 3年                | 夢を<br>つかもう!                          | 全体                              | 夢は<br>きつとかなう! |
|-----|----|------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------|
| 学期  | 月  | 進路への関心を高める       |                             | 進路希望を確立する         |                                   | 希望進路を実現する         |                                      |                                 |               |
| 1   | 4  | 高校生活に慣れ学習習慣を確立する | 進路オリエンテーション<br>学習到達度テスト     | 自己の適性を知り、能力を高める   | 進路ガイダンス(進路全般)                     | 希望の進路実現のため、実力を伸ばす | 進路ガイダンス(進路全般)<br>進路希望調査              | 受験のABC                          |               |
|     | 5  |                  | 進路希望調査                      |                   | 進路希望調査                            |                   | ☆進路ガイダンス                             | 中間考査<br>キャリアアップ講座               |               |
|     | 6  |                  | 進路ガイダンス                     |                   | 進路ガイダンス                           |                   | 模擬試験<br>☆進路ガイダンス                     | キャリアアップ講座<br>アカデミック講座<br>進路のABC |               |
|     | 7  |                  | 模擬試験<br>進路ガイダンス             |                   | 模擬試験<br>進路ガイダンス                   |                   | 進路ガイダンス<br>模擬試験／☆夏期講習                | 期末考査<br>夏期講習                    |               |
| 夏休み | 8  | 基礎力養成            | オープンキャンパス参加<br>☆ステップアップセミナー | 実力養成              | オープンキャンパス参加<br>☆インテンシブセミナー        | 実力向上              | オープンキャンパス参加                          | 夏期講習                            |               |
| 2   | 9  | 視野を広げ、自己理解を深める   | 選択科目説明会                     | 進路目標に向け、取り組みを開始する | 選択科目説明会                           | 自己実現に向け、努力する      | ☆共通テスト説明会<br>☆指定校推薦説明会<br>☆共通テスト願書提出 | アカデミック講座                        |               |
|     | 10 |                  | 選択科目登録<br>キャリアアップ集中講座・学び    |                   | 選択科目登録                            |                   | 模擬試験                                 | 中間考査<br>キャリアアップ講座               |               |
|     | 11 |                  | 模擬試験                        |                   | 模擬試験<br>進路ガイダンス                   |                   | ☆推薦出願<br>模擬試験                        | アカデミック講座<br>進路のABC              |               |
|     | 12 |                  | アカデミック集中講座                  |                   | アカデミック集中講座                        |                   | ☆推薦入試                                | 期末考査                            |               |
| 3   | 1  | 上級学校を知り、学習目標を定める | 模擬試験                        | 進路実現に向け、計画的に学習する  | 模擬試験<br>小論文模試                     | 自己実現に向けさらに努力する    | ☆共通テスト・自己採点<br>☆直前講習<br>☆一般入試        | キャリアアップ講座                       |               |
|     | 2  |                  | 進路ガイダンス                     |                   | 進路ガイダンス                           |                   | ☆一般入試                                | 進路のABC                          |               |
|     | 3  |                  | 学習到達度テスト<br>進路ガイダンス         |                   | 学習到達度テスト<br>進路ガイダンス<br>デリバリーキャンパス |                   | ☆一般入試<br>卒業式                         | 学年末考査                           |               |

★3年生は、その他複数の予備校の模試を受験することができます。

☆…該当生徒のみ

合格体験記

赤平 円蔵

東京学芸大学 教育学部  
B 類理科コース (公募制推薦)

私は公募制推薦で上記の大学に進学したが、当初は一般選抜での合格を目指していたので、それら両方の対策について書く。

一般選抜について、私の取り組んだ最高の受験対策は学校の授業中に寝ない。ただそれだけである。授業中に寝るなどということはテスト中に寝ることと同義である。授業での内容を一発で頭に叩き込むことができればその範囲を勉強する必要はなくなる。あとは演習問題を解いて理解を深めていけばよい。授業でのがことが理解できずに勉強しなすのは、時間の無駄である。次に大切なのは、分からない問題は先生に聞くということ。先生に質問して教えてもらうのはもちろん、なぜ分からなかったのかということが先生と一緒に考えることができる。一度深く考えた問題は忘れにくいはずだ。

模試については、その結果はそこまでの範囲の見直しという風に考えて、よい時も悪い時も結果に左右されないようにしよう。

推薦試験については、「推薦の条件(推薦基準・出願資格 等)」というものが存在するため、3年間の平均評定が基準に満たないと受けられない。条件は大学でそれぞれなので各自で調べてほしい。大切なことは志望した大学にどれだけ進学したいかということをしっかり試験官に伝えることだ。大学卒業後の展望、ヴィジョンを持っている人は推薦試験に強い。

国立は受験科目数が多く、苦難の道であることは確かだが、高校生活で頑張れた人はこれからの人生も頑張れるはず！ぜひ頑張ってください！

合格体験記

塚原 花菜

早稲田大学 文学部  
人文学科 (一般)

私は無数にある大学の中で自分が直感的に「ここにいきたい」という憧れが持てることを第1志望に決めました。目指そうと決めた当時は、まさか自分が入れるとは思っていませんでした。

3年生になり、本格的な受験期を迎えましたが、塾・予備校などは利用せず、独学で合格を目指しました。「受験ノート」と名付けた大きめのスケジュール帳に日々の勉強内容や時間を記録し、常に自分を客観視できるようにしました。自分と向き合うことが私にとってはとても有意義なことでした。

2月の初め本番が2週間後に迫った頃急に過去問が解けなくなりました。得点源だった現代文が読んでも内容が頭に入ってくなくなり、英語もボロボロ失点するようになりました。結局本番までそれは治らず、半分諦めながら試験場に向かいました。ですが、試験が始まった途端、頭のモヤが晴れるように内容が頭に入ってきて、結果的に合格点をとる事が出来ました。

このようなスランプにハマったとき、誰もが凄く不安だと思います。でもそれは、今まで伸びていたという事であり、今までのリズムを取り戻せば、必ず、また調子が戻ります。私のように本番まで調子が戻らないスランプだってあります。それでも、人間は危機的状況に立たされたとき自然に最善策をとるようにできているので、心配する必要は全くなかったと思います。皆さん全員の夢が叶いますように。陰ながら応援しております。

合格体験記

大久保 雄飛

東京都立大学 経済経営学部  
経済経営学科 数理区分 (一般)

私の受験戦績は11戦10勝でした。自分がなぜ結果を出せたのか振り返ると、

①6月にバスケットを引退する前から勉強習慣がついていて、授業で基礎を固めていた。

②9月の指定校内選考落ちの絶望を糧に勉強に励むことが出来た。

③勉強のペースが一定で試験でもいつも通りのメンタルを維持できた。

この3点があったからだと思っています。特に社会(公共・倫理)では公共の受験勉強はせず、授業を思い出しながら共通テスト本番で25点中満点を取る事が出来ました。勉強時間は毎日変わらず、やり方も決まっていたので本番もそのまま、最大のパフォーマンスを出す事だけに注力できました。

教科を問わず、日常の物事に勉強を結びつけ、理解したいことのイメージを持つようにしていました。勉強法というより、思考を重視して事の繋がり意識し、常に理解に高い質を求めるようにしていました。(特に数学では「なんとなく」のノリでやらないようにしていました)

皆さんにアドバイスをするとしたら、普段から淡々と、自分にフォーカスして力を積み重ねることが大切だと伝えたいです。

まずは英単語と中学英文法からやってみましょう。そして、しっかりと授業を聞いて勉強慣れしておくのが効率的です。

受験を受けるのはあなたです。簡単なことではありませんが、つらいことがあっても、自分自身のマインド面や、周りに振り回されず前を見つめて努力してください。最高の喜びが待っていると信じて。

合格体験記

剣持 琉那

青山学院大学 文学部  
史学科 (一般)

この約1年間は楽しいこと嬉しいことよりも辛いことのほうがちょっと多いかもしれませんが、そんな中でも井草高校で過ごす受験期は楽しいこともたくさんありました。もちろん不安になることもあると思いますがきっと乗り越えて行けます。

受験期を乗り越えるためのアドバイスをします。2日に1回は外に出て散歩しましょう。学校では友達とおしゃべりしましょう。でも休み時間は勉強しましょう。体育で沢山体を動かしましょう。英単語は0.1秒で出てくるようにしましょう。世界史や日本史用語集を楽しんで愛読しましょう。資料集も同様に愛読しましょう。学校の小テストに全力で取り組みましょう。現代文が苦手な人は古文漢文を頑張りましょう。模試、英検、入試いずれも必ず時計を持っていきましょう。頭痛薬(鎮痛剤みたいな)も持っていきましょう。試験中激しい頭痛と吐き気に襲われるかもしれません(実体験)。本番は何があるか分からないので臨機応変に対応出来るようにしましょう。

こんなに頑張っているのにと思うこともありますよね。実際に経験したからこそその時の辛さわかりますが、それでも逃げずに自分の色んな気持ちに向き合いながら進んでいくことが成長のかな、と今なら思えます。

受験に挑むということは「今まで積み重ねてきたことを発揮すること」です。この井草高校で過ごす残りの時間を大切に、出会った人を大切に、高校生活をぜひ楽しんでください。



# 世界に羽ばたく国際人の育成に力を入れ、グローバルに活躍する人材の輩出を目指します。

海外修学旅行をはじめ、オーストラリアシドニー市郊外にあるトゥーンギャビークリスチャンスクールでの交流事業、東京都教育委員会主催の「次世代リーダー育成道場」などにも参加しています。

## オーストラリア国際交流プログラム



Global



令和6年8月12日～21日(8泊10日)の日程で25名の生徒が、シドニー郊外のToongabbie Christian Collegeを訪れました。現地学校において、生の授業を学生とともに受け、ホームステイ体験では多文化であるオーストラリアの家庭の雰囲気を満喫しました。世界遺産を訪れたり、班別行動でシドニー市内を観光したことも貴重な体験になりました。英語のみならず、世界に向けた視野を大きく広げた10日間でした。

### My First Time Abroad in Australia

Mayuko Hosono

I joined this program to broaden my horizons and enrich my life experiences. I was excited to go abroad for the first time, but things didn't go as planned—my phone stopped working in Australia. I felt anxious, but I saw it as a chance to test my English without relying on translation. Communication was sometimes difficult, but thanks to the support of my teachers and host family, I got through it. Experiencing a foreign country on my own was refreshing and helped me grow. I hope to make the most of this experience in the future and bring out the best in myself.

### オーストラリア生活

大川 賜恩

僕が異文化交流に興味を持った理由は、小学校の調べ学習で世界にはこんないろいろな文化があるのだと感じていました。今回海外に大変興味があり、プログラムに参加しました。現地校では学校の生徒たちと休み時間に話をしたり、バスケットボールをして楽しく交流しました。またホームステイでは、年の近いホストブラザーとラグビー観戦に出かけ、オーストラリアで人気のスポーツ観戦を体験したり、ホームステイや学校など日本ではできない経験ができたと思います。このプログラムで得た英語力や、積極的にコミュニケーションをとる姿勢などを、今後の進路や将来に生かしていきたいです。

## マレーシア修学旅行

令和6年度、2年生の修学旅行は、2泊4日の日程でマレーシアを訪れました。普段の授業を通して身に着けた英語でのコミュニケーション能力を海外の場で試す絶好の機会です。実際に様々な文化や歴史、風土に直接触れながら国際的な視野を広げるとともに、現地の学生との交流を通して、コミュニケーション能力や語学力を向上させます。まさに、2年間の英語学習・国際理解教育の柱と言えます。



### 竹内 旺太郎

マレーシアへの修学旅行は非常に印象的で多くの学びを得ることができ、とても良い経験ができました。振り返ると、いくつかのポイントで特に感動的だったことや印象に残った出来事があります。マレーシアの文化や歴史に触れることができたのが良かったと思います。多民族国家であるマレーシアでは、マレー系、中国系、インド系の人々が共に暮らしており、それぞれの文化や伝統が色濃く反映されていることに驚きました。例えばクアラルンプールのペトロナスツインタワーから歴史的な都市の発展や歴史的背景についての学びを得ました。地方の食文化も大きな魅力でした。日本とは違ってスパイスが効いていて辛かったですが、様々な料理を楽しみながら食文化が与えている影響を実感できました。最後に、修学旅行を通してクラスメイトとの絆が深まったことも貴重な経験でした。グループ活動をしたり仲間との連帯感が強くなったと思います。修学旅行はただの旅行というだけでなく異文化に触れ、学び、成長する貴重な経験ができました。その経験をこれからの人生にも活かしていきたいです。



## 東京フレンドシッププログラム



令和5年度は、オーストラリア・クイーンズランド州より6人の留学生を受け入れました。留学生はパディスチューデントと一緒に授業を受けたり、様々な日本の文化に触れたり、多くのことを経験しました。パディスチューデントをはじめ、本校生徒も国際交流の場を経験することで、自己の視野を広げる良い機会となりました。



## 次世代リーダー育成道場（主催：東京都教育委員会）

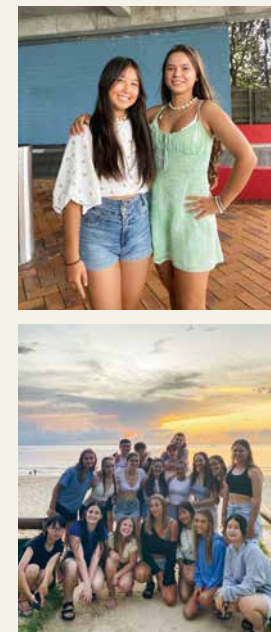
今年度で14年目を迎えた東京都主催の次世代リーダー育成道場です。本校では、1年目からこれまで多くの生徒が道場生として活躍しています。



### 自ら行動する力 中平 茅

(進学先：早稲田大学 人間科学部)

私の強みは、自分の課題を見つけ出し、自ら解決に向けて行動する力だ。高校1年生の時、約1年間オーストラリアに留学し、言葉が思ったように通じない不自由さを実感したが、そこで打ちひしがれることはなかった。むしろ、この状況をチャンスと捉え、自分に何が足りないのかを徹底的に洗い出した。そして、円滑なコミュニケーションを図るために、日常的に日本語がわかる現地のコーディネーターや初対面のネイティブスピーカーに積極的に話しかけ、実践を重ねた。このプロセスを通じて新たな課題を発見し、成長を実感しながら努力を続けることができた。最終的には、私の英語力は初対面のネイティブスピーカーとも不自由なく意思疎通ができるレベルに達し、そのスキルを現地の学校の授業に応用した。その結果、年度末には留学生の中で唯一学年で数人の成績優秀者の1人に選出されるという成果を収めた。この経験は、私の主体性と行動力をさらに強化する貴重な機会となった。



### 世界とつながる 川岸 奏瑛

(進学先：立教大学 異文化コミュニケーション学部)

次世代リーダー育成道場で私は、英語力の成長だけでなく、世界にまたがる人とのつながりを持つことができました。約1年間の留学の中で、異文化を理解する困難を実感し、英語を使って乗り越えていく訓練をしたと感じています。このプロセスを通して生まれた疑問やフラストレーションは、進学先の大学を決める際の指標になりました。現地で積極的に行動し、失敗をしても良いという精神でどんどん挑戦しました。こういった積み重ねが、英検準1級の取得や、日本の行動力に繋がったと考えています。

## JICA国際協力出前授業

Culture



留学生を先生としてお迎えして、母国の文化や生活のお話をいただき、様々な国の文化について理解を深めています。また、本校生徒からも日本の文化などを紹介し、双方の交流を行っています。留学生の留学体験や夢などを語ってもらうことで生徒たちにとって、より前向きに自分の将来を見つめる契機ともなっています。



## 国際理解講座 International



令和6年度の国際理解講座はメキシコ大使館を訪れました。大使館の一等書記官コスメ・ガルシア氏によりメキシコに関するお話を英語で頂きました。メキシコと日本との文化的・経済的関係は、400年以上にわたり良好な友好関係を築いています。マヤ数学の計算クイズなど、参加した生徒も積極的に質問をしながら理解を深めました。



## オンライン交流 (マレーシア) Online

令和5年度から6年度の修学旅行に向けてマレーシアのSri KDU Schoolとオンライン交流を行いました。現地生徒の発表から、高校生たちのリアルな考え方や物価の違いに気づかされました。また、井草高校からは温泉などの日本の文化について発表し、お互いに異文化理解を深めました。





## 委員会・部活動

# 井草青春事典

### 美化委員会

体育祭・井草祭を中心とした行事の際の美化活動や清掃用具の確認などの活動をしています。生徒のみなさんがきれいな井草高校で気持ちよく過ごせるよう努めています。

### 新聞委員会

好きなことは探究です。嫌いなことは不正です。好きな言葉は真実です。僕たち、井草高校新聞委員のライターです！

### 放送委員会

入学式、綱引き大会、体育祭、卒業式、集会、フェスでの放送機器の準備などが仕事です。

### 選挙管理委員会

本校の生徒会役員を決定する大切な行事の運営、管理を行います。短期間ですがとてもやりがいのある委員会です。

### 図書委員会

カウンター業務や書架整理、配布物の作成などなど担当グループにわかれて活動しています。少し仕事は多いけど、本が好きだから大丈夫！！

### 保健委員会

普段は石鹸・トイレトペーパーの点検と補充などを行っています。2日間の健康診断では、それぞれの係の仕事に全力で取り組んでいます。とてもやりがいがある仕事です！

### 生徒会役員会

生徒会役員会は5月に選挙を行い、6月頃から現在の役員で活動しています。学校内に向けた生徒会誌「虹色」の作成だけでなく、学校外に向けた学校説明会、式典の手伝いなど様々な場面で井草高校のために活動しています。役員一同全力で仕事に取り組んでいます！



### 弓道部



初心者大歓迎です！！

活動日 月・火・木・金・土

### 剣道部



一心不乱

活動日 火・水・金・土

### 男子バレーボール部



未経験者大歓迎！一緒にバレーしよう！

活動日 火・水・金・土

### 女子バレーボール部



バレー部入ってください！

活動日 月・木

### 書道部



未経験者でも大歓迎！

活動日 月・火・木（大会前は活動日増加）

### 生物部



生物や実験に興味がある人、いざ入部！

活動日 月・水・金

### 写真部



マイペースに楽しく活動しています！

活動日 水

### 料理研究部



毎週楽しく活動しているのでぜひ入部してください！

活動日 木

### サッカー部



経験者もマネージャーも大歓迎です。是非入部してください。

活動日 火・水・(木)・金・土 or 日

### 硬式野球部



君も井草硬式野球部のメンバーになろう！

活動日 火・水・金・土・(日)

### 男子バスケットボール部



東京都ベスト16を目指して一生懸命活動中！

活動日 火・水・木・金・土・(日)

### 女子バスケットボール部



成長と充実

活動日 火・水・木・金・土・(日)

### 吹奏楽部



誰でも大歓迎です！

活動日 月・水・木・金・(土)

### 演劇部



部員一同楽しく全力で部活に取り組んでいます。

活動日 月・火・金

### 天文部



天体好きな人待ってます！

活動日 木

### 社会福祉研究部



ぜひ一緒にボランティア活動しましょう！

活動日 金

### ソフトテニス部



仲良く楽しく活動しています！

活動日 月・火・金

### 硬式テニス部



未経験者でも先輩が優しく教えてくれます！

活動日 月・火・木・金・(土)

### バドミントン部



最高の青春のひとときをバドミントン部で！

活動日 月・水・(土)・(日)

### 卓球部



卓球部で充実した高校生活！

活動日 月・木・(土)

### 茶道部



一緒にお茶を飲みましょう！

活動日 火

### パソコン部



プログラミング・作曲・作画をしてゲーム製作をしています。

活動日 火

### ESS部



いつでも大歓迎です！

活動日 月・水

### 美術部



自分のペースで楽しく制作できる部活です。

活動日 火・木・金

### 水泳部



初心者の方も大歓迎です！

活動日 火・水・金・土 or 日

### 陸上部



部員募集中！初心者大歓迎！

活動日 月・木・金

### フットサル部



和気藹々と活動しています。

活動日 月・水

### ダンス部



Let's enjoy dancing!

活動日 月・火・木・金・土

### 漫画研究部



「描く・読む・語る」を通して、漫画の楽しさを追求しています！

活動日 水・木

### 文芸部



新校舎の階段を抜けると、そこは文芸部であった。

活動日 不定期

### ギター同好会



学年を超えて仲良く、友達と集まって自由に活動しています。

活動日 月・火・水



## 主な学校行事

4 APRIL

入学式  
新入生歓迎会  
遠足



5 MAY

生徒総会  
綱引き大会  
体育祭  
中間考査



6 JUNE

芸術鑑賞教室  
授業公開



7 JULY

学校見学会  
夏季集中講座  
部活動合宿  
国際理解教育講座  
期末考査



8 AUGUST

オーストラリア国際交流プログラム  
インテンシブセミナー  
ステップアップセミナー



9 SEPTEMBER

井草祭



体育祭実行委員長  
3年  
及川 夢実

井草の体育祭は生徒が主体となり、準備及び当日の運営を行います。仕事内容は校庭のライン引きや当日のプログラム進行、競技内容決めなど多岐に渡り、忙しく大変な面もあるかもしれませんが、そこにはなにかに全力になれる人しか得られない「青春」があります！一緒に最高の体育祭を作り上げましょう！！

今年の井草祭はスローガンの「百花繚乱」を基に各団体も来場した方々にも楽しんでいただけるような井草祭を目指します。百花繚乱は「優れた作品を残し井草の文化を作っていく」という意味が込められています。個性と才能が溢れる井草高校の生徒にはぴったりなスローガンだと思います。心に残る最高の井草祭にしましょう。



井草祭実行委員長  
2年  
内田 桂稟



10 OCTOBER

中間考査  
授業公開

11 NOVEMBER

修学旅行  
学校説明会  
異文化交流プログラム

12 DECEMBER

期末考査

1 JANUARY

次世代リーダー  
育成道場発表会

2 FEBRUARY

入学者選抜

3 MARCH

球技大会  
卒業式  
学年末考査

## ACCESS



### 最寄り駅のご案内

|                                          |                                     |                                             |                                              |
|------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 上石神井駅                                    | 上井草駅                                | 新宿駅から33分<br>JR山手線を利用し高田馬場駅で乗換               |                                              |
|                                          |                                     | 国分寺駅から39分<br>国分寺線を利用し小川駅で乗換                 |                                              |
| 井草高校                                     | 石神井公園駅                              | 池袋駅から33分<br>西武池袋線を利用                        |                                              |
|                                          | 荻窪駅<br>西武バス20分                      |                                             |                                              |
| 上石神井駅から<br>(西武新宿線)<br>(急行・準急停車)<br>徒歩10分 | 上井草駅から<br>(西武新宿線)<br>(各駅停車)<br>徒歩8分 | 石神井公園駅<br>(西武バス14 荻窪駅行)<br>「井草高校」下車<br>徒歩1分 | 荻窪駅<br>(西武バス14 石神井公園南口行)<br>「井草高校」下車<br>徒歩0分 |

### 主な学校公開日時

日程等の予定が変更になる可能性があります。  
詳しくは、本校のホームページ等でご確認ください。  
土曜授業実施日は、授業を公開しています。



学校見学会 7月29日(火)

学校説明会 11月1日(土)

都立高校EXPO@NSビル  
7月27日(日)

#だから都立高

<https://www.toritsuko.metro.tokyo.lg.jp/>

表紙デザイン：2年 池田 愛理



東京都立井草高等学校  
Tokyo Metropolitan Igusa High School

〒177-0044 東京都練馬区上石神井2-2-43  
TEL.03-3920-0319 FAX.03-5991-0757  
<https://www.metro.ed.jp/igusa-h/>

@tigusahs (旧Twitter)  
学校の情報を発信します！

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。