



東京都立 練馬高等学校



文武両道の伝統校

- 文化スポーツ等特別推薦実施校
- 「わかる授業」と「ひらく未来」



■ 落ち着いた学校、部活動や行事に一所懸命に取り組んでいる学校

本校は、創立60年を迎えた都立の伝統校です。「落ち着いた学校」「部活動や行事に一所懸命に取り組んでいる学校」との評価を頂いています。

■ 基礎基本を重視した分かりやすい授業

学習指導では基礎基本を重視し、丁寧で分かりやすい授業を提供しています。中学校時代によく理解できなかった内容についても、しっかり習得できることを目指して、長期休業中には補習・補講なども活用し、生徒たちの学習を支援しています。

■ 1年次から本校独自の進路指導

進路指導では、3年間をかけてキャリア教育の充実を図る本校独自のプログラム「夢（ゆめ）・人（ひと）プラン」を策定し、1年次から系統的に指導を行うことで、生徒一人ひとりが満足できる進路実現に向けて取り組んでいます。

■ 安全・安心な教育環境

生活指導では、身だしなみ指導や遅刻指導等を大切にして、落ち着いた学習環境を保持しています。また、頭髮に関しては自然な状態を保つように働きかけを行っている学校でもあります。いじめの未然防止については、SNSの利用等によるトラブルの発生を防ぐための働きかけを行うとともに、自他の違いを尊重し、他者に対する思いやりをもった行動がとれるよう、学校全体で指導を行っています。また普段から不安を相談しやすい雰囲気づくりを教員が心がけ、生徒の様々な悩みや課題を早期発見・早期対応をすることで、安全・安心な環境を実現しています。

■ 活発な部活動

部活動では、同好会を含めた多数の団体が活発に活動し、勉強との切り替えをしっかりと行うことで、充実した学校生活を行っています。

■ 厳しいが温かい指導

文武両道の伝統校として、「立志」・「自律」・「飛躍」をスローガンに、生徒たちは高校生活の3年間で、授業やHR活動・部活動等集団の活動経験を通して、友人と切磋琢磨しながら人間関係を豊かにすることで、「誠実さと勇氣」をもった人間として卒業していきます。

どうぞ皆様、練馬高校の教育活動をご覧ください。皆様のご来校を心よりお待ち申し上げます。



校長
高 幹 明

校訓

飛躍

自律

立志

自己実現・自分を磨き理想へ

たゆまぬ努力で 目標達成

切磋琢磨・励まし合って

礼儀を重んじた環境 仲間との調和

文武両道・勉強も部活動も

分かりやすい授業で学力向上



基礎学力の充実



- ・習熟度別授業や少人数授業で、一人ひとりに合った学習指導を行います。
- ・長期休業中も含め、年間を通して補講や講習を実施し、進学に必要な学力をじっくりと身に付ける支援をしています。

自学自習で勉強の仕方がわかる



- ・学力向上には、家庭学習の時間を増やすことが効果的です。授業の準備をしっかりとすることで、理解度が大きく向上します。
- ・本校では、各教科、学年ごとに自学自習の取り組みを実施し、指導しています。
- ・スタディサプリなどの外部教材を用いて学習習慣を確立する支援も行っています。
- ・平日だけでなく長期休業中も自学自習を促し、学力のさらなる向上を目指します。

学校全体で検定試験に取り組む



- ・本校では、将来に役立つ多様な検定試験に取り組んでいます。1・2年生全員がLiteras（リテラス）論理言語力検定に挑戦します。
- ・希望する生徒は、英語検定、漢字検定、数学検定、硬筆書写技能検定、ICTプロフィシエンシー検定などの資格取得を目指せます。
- ・本校は語彙・読解力検定を主催する朝日新聞社とベネッセから優秀校として表彰されており、これらの資格は将来的に大きな支えとなります。

部活動と両立した夏期講習の実施



- ・夏休み最初の5日間は夏期講習を実施し、その時間帯は部活動を休止して全員が講習に参加できるようにしています。
- ・夏期講習では、学力の向上と定着のための工夫を行っています。

希望進路を実現する多彩で充実した選択授業

希望する進路に応じて、2年では基礎固め、3年では希望する進路の実現に直結する授業を選びます。

令和8年度入学生教育課程

	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 学年	現代の国語		言語文化		地理総合		公共		数学Ⅰ		数学A		生物基礎		体育		保健		芸術Ⅰ		英語コミュニケーションⅠ		論理・表現Ⅰ		家庭総合		情報Ⅰ		LHR			
2 学年	文学国語		歴史総合		数学Ⅱ		化学基礎		地 理 学 基 礎		物 理 学 基 礎		体 育		保 健		芸 術 Ⅱ		英語コミュニケーションⅡ		論理・表現Ⅱ		家庭総合		A 選 択		総合的な探究の時間		LHR			
3 学年	論理国語		日本史探究		体 育		英語コミュニケーションⅢ		必修選択Ⅱ B 選 2単位×4講座										自由選択Ⅱ C 選 2単位×4講座										探究の総合的な時間		LHR	

選択科目 1年生：芸術Ⅰ【音楽Ⅰ・美術Ⅰ・書道Ⅰ】

2年生：地学基礎・物理基礎 芸術Ⅱ【音楽Ⅱ・美術Ⅱ・書道Ⅱ】

A・B・C選択：現代文演習 教養国語 古典探究 表現探究 演習日本史 世界史探究 世界史基礎 地理基礎 日本史基礎 江戸から東京へ 政治・経済 政治・経済基礎 教養数学 演習数学 数学ⅠA演習 数学ⅡB演習 数学Ⅲ 数学B 数学C 化学 科学と人間生活 生物 物理 スポーツ概論 スポーツ基礎 スポーツ発展 音楽表現 硬筆書写 声楽入門 ピアノ基礎 美術表現 工芸デザイン 英語表現上級 英語表現中級 英文読解上級 英文読解中級 ファッション造形基礎 フードデザイン 保育基礎 情報演習

*色付きは、必修修科目

*教育課程は変更になる場合があります。

より良い学校生活を送れるように、
集団としてのルールを守れる人を待っています。

■ 制服の着用

- ・練馬高校では全生徒が制服を着用します。
- ・標準の服装にはYシャツ、ネクタイまたはリボン、ブレザー、ズボンまたはスカート・スラックスが含まれます。
- ・防寒用のVネックセーターやカーディガンはネクタイやリボンが見える形、指定された色で着用します。
- ・夏季にはブレザーやネクタイ、リボンの着用義務がなく、Yシャツまたは白のポロシャツが着用可能です。

冬服



※ブレザー、ズボン、スカート、スラックスは家庭で洗濯できる素材になっています。

夏服



■ 頭髪や装飾品について

- ・生徒は生来の自然な髪型で生活します。
- ・髪の色、脱色、特異なスタイル、エクステンションの使用、パーマなどの加工は禁止しています。
- ・化粧、マニキュア、ペデキュア、ピアス、ネックレス、ブレスレットなどの装飾品の着用も禁止しています。

■ 携帯電話・スマートフォンの使用について

- ・携帯電話やスマートフォン等は、学校への持ち込みはできますが、授業中の使用は禁止されています。
- ・使用する際はルールとマナーを守り、生活リズムが乱れないよう注意してください。

■ 遅刻厳禁

- ・睡眠をしっかりととり、朝食をとり、時間に余裕をもって登校しましょう。
- ・遅刻があると将来の進路にも影響します。
- ・規則正しい生活リズムをつくりましょう。



生徒会会長からのメッセージ

練馬高校では、勉強や部活動、学校行事など、さまざまな場面で充実した高校生活を送ることができます。仲間と支え合いながら新しいことに挑戦し、自分自身を成長させられる環境があります。皆さんと一緒に学校生活を送れることを楽しみにしています。

(生徒会長：宮越 啓輔)

夢・人プランの3つの柱

キャリア教育

10年後20年後の人生を見据え、キャリア（資質・能力）をつちかう親身な指導と様々な進路行事を通して、夢をはぐくみ、人を育てます。



学力の向上

「わかる授業」を意識した丁寧な指導に加えて、夏期講習やスタディサブリの全員加入など、様々な方策を用いて、皆さんの学力向上をバックアップします。



資格に挑戦

1・2年生は、日本語力を磨く「Literas（リテラス）論理言語力検定」に全員でトライします。資格は進路活動の際の大きな自信と武器になります。



練高の進路指導は「団体戦」

練高の進路実現は「個人戦」ではなく「団体戦」。先生と生徒、各学年・各教科・進路指導部など、みんなが力を合わせて君を成功に導きます。そして練高には生徒同士がそれぞれの進路実現に向けてお互いを励ましあう温かい雰囲気があります。

先輩たちからのメッセージ

S・Fさん（総合型選抜・日本体育大学
スポーツ文化学部スポーツ国際学科）

将来、体育教師になり、スポーツの楽しさや努力することの大切さを伝えたいと考え、日本体育大学を志望しました。

私は高校3年間バスケットボール部に所属し、部長としてチームをまとめてきました。全員が同じ目標に向かって取り組める環境づくりを意識したことで、状況を見て行動する力や、周囲をまとめるリーダーシップを身につけることができたと思っています。

総合型選抜における書類選考では、体育教師を目指す動機や日本体育大学で学びたい理由などを、自分の部活動での経験と結びつけて書くことができました。面接でも自分なりの考えを落ち着いて話すことができました。合格できたのは、これまでの経験を振り返り、将来像を明確にできたからだと思います。

みなさんも練馬高校での経験を活かして、将来の目標にむけて精一杯がんばってください。

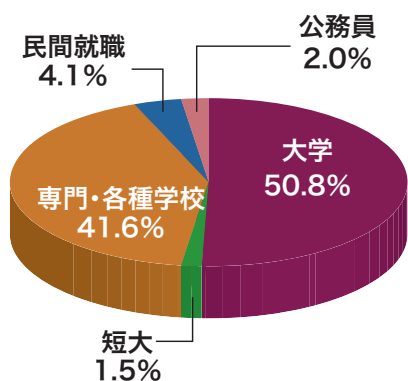
E・Sさん（指定校推薦・東京保育専門学校）

私は幼い頃から子どもが好きで、将来は子どもにかかわる仕事に就きたいと考えていました。その中で、認可校であり、保育士と幼稚園教諭の免許が取れる東京保育専門学校を選び受験しました。

学校選びの際は、夏休みにオープンキャンパスに行きました。最初は不安でしたが、どの学校の先生も優しく、積極的にオープンキャンパスに行くことをお勧めします。また、学費の心配もありましたが、いくつかの奨学金を利用できることが分かり、心配も減らすことができました。ただし、奨学金を利用する際にも、推薦を受ける際にも学校の成績と出席状況は大事になってきます。

高校の3年間はあっという間です。勉強や持久走など大変なことは沢山ありましたが、私は戻れるなら戻りたいくらい楽しかったです。友達や先生と過ごせる時間をしみながら、将来の自分のなりた職業や行きたい学校に進学するためにみなさんも頑張ってください。

令和7年度卒業生の進路状況



● 主な進路先（過去5年間・現役生のみ）

四年制大学		短期大学	専門学校		公務員・就職
亜細亜大学	東京家政大学	秋草学園短期大学	青山製図専門学校	東京教育専門学校	東京消防庁
桜美林大学	東京工科大学	国際短期大学	彰栄保育福祉専門学校	東京工学院専門学校	警視庁
神奈川工科大学	東京工芸大学	埼玉医科大学短期大学	アポロ歯科衛生士専門学校	東京柔道整復専門学校	防衛省（自衛官候補生）
工学院大学	東京国際大学	実践女子大学短期大学部	板橋中央看護専門学校	東京栄養食糧専門学校	防衛省（一般曹候補生）
国際医療福祉大学	東京女子体育大学	淑徳大学短大部	大原学園専門学校	東京電子専門学校	
国士舘大学	東京成徳大学	女子栄養大学短期大学部	織田調理師専門学校	東京歯科衛生専門学校	東京地下鉄（株）
こども教育宝仙大学	東京電機大学	女子美術大学短期大学部	神田外語学院	東京女子医科大学看護専門学校	（株）スタイリングライフ（PLAZA）
駒澤大学	東京農業大学	白梅学園短期大学	国立音楽院	東京都立板橋看護専門学校	ヤマト運輸（株）
実践女子大学	東洋大学	帝京短期大学	窪田理容美容専門学校	東京都立青梅看護専門学校	（株）木村屋総本店
白梅学園大学	東洋学園大学	帝京大学短期大学部	国際動物専門学校	東京都立北多摩看護専門学校	伊東ハムフードソリューションズ（株）
十文字学園女子大学	二松学園大学	貞静学園短期大学	資生堂美容技術専門学校	東京服飾専門学校	（株）ビックカメラ
淑徳大学	日本栄養大学	東京家政大学短期大学部	駿台外語&ビジネス専門学校	日本外国語専門学校	（株）ベイクルーズ
城西国際大学	日本獣医生命科学大学	東京女子体育短期大学	上智社会福祉専門学校	日本工学院専門学校	（株）そごう・西武
城西大学	日本女子体育大学	東京立正短期大学	駿台トラベル&ホテル専門学校	日本工学院八王子専門学校	（株）東ハト
白百合女子大学	日本大学	戸板女子短期大学	専門学校東京アナウンス学院	日本大学歯学部歯科衛生士専門学校	東京水道（株）
駿河台大学	日本体育大学	新渡戸文化短期大学	草苑保育専門学校	日本大学医学部附属看護専門学校	（株）西武プリンスホテルズワールドワイド
大正大学	文京学院大学	星美学園短期大学	中央工学校	日本電子専門学校	西武バス（株）
大東文化大学	武蔵大学	目白大学短期大学部	帝京高等看護学院専門学校	日本美容専門学校	（株）ハーレーダビッドソンシティ
高千穂大学	武蔵野音楽大学	他 多数	東京YMCA国際ホテル専門学校	文化服装学院	ホテルニューオータニ
拓殖大学	明星大学		東京YMCA社会体育・保育専門学校	武蔵野調理専門学校	日本郵便（株）
玉川大学	目白大学		東京医療専門学校	早稲田速記医療福祉専門学校	日本通運（株）
帝京大学	立正大学			他 多数	フランスベッド（株）
帝京科学大学	流通経済大学				他 多数
帝京平成大学	和光大学				

4月 入学式



5月 中間考査
校外学習



7月 期末考査
選択説明会①
夏期講習



8月 部活動合宿

9月 到達度テスト
銀杏祭（文化祭）
選択説明会②



10月 中間考査

11月 面談週間
リテラス検定
修学旅行



12月 期末考査

1月 実力診断テスト
推薦入試



2月 一般入試

3月 学年末考査
合同説明会（進路）
球技大会
卒業式



～文武両道の伝統校～ 充実の部活動

文化スポーツ特別推薦実施校

勉強と部活動を両立し、最高の青春を！

1年生は全員部活動に参加することになっています。

入学後、部活動紹介があるので自分にあった部活動を見つけ活動しましょう。

運動系

- 弓道
- 剣道
- 男子硬式テニス
- 女子硬式テニス
- 硬式野球
- サッカー
- 水泳
- ソフトテニス
- 卓球
- ダンス
- 男子バスケットボール
- 女子バスケットボール
- バドミントン
- 女子バレーボール
- 陸上

文化系

- イラストレーション
- 軽音楽
- 茶道
- 吹奏楽
- 天文
- 美術
- ボランティア
- メーキング

同好会

- 文芸
- 写真



INFORMATION

令和 8 年度の日程につきましては下記の通り
ですが、いずれも変更の可能性があります。
詳細は HP でご確認ください。

学校見学会（HPより【要ネット予約】）

7月18日(土) 10:00～(受付 9:30)
14:00～(受付13:30)

銀杏祭（文化祭） 詳細はHPをご確認ください

9月12日(土)
13日(日)



学校説明会（*全て同じ内容です。HPより【要ネット予約】）

10月24日（土）
11月14日（土）
12月5日（土）
※いずれも14：00から（受付13：30）

個別相談会（HPより【要ネット予約】）

1月9日(土) 14:00~(受付13:30)

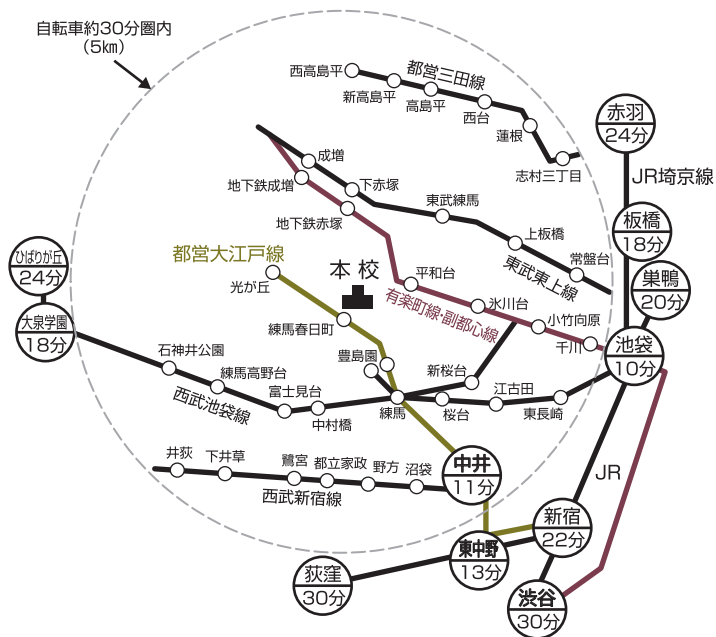
授業公開日 詳細はHPをご確認ください

6月19日(金)
10月30日(金)

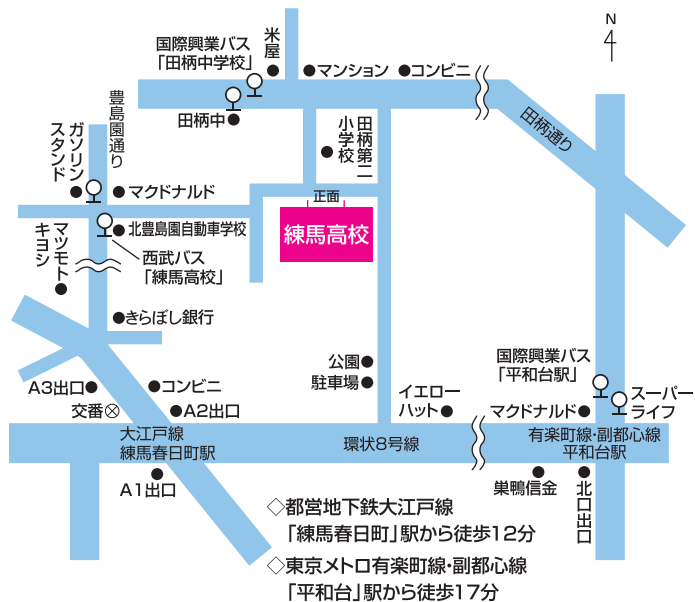


※来校の際は、上履きをご持参下さい。

■最寄り駅までの所要時間のめやす



- ◆ 都営地下鉄大江戸線「練馬春日町」駅から徒歩12分
- ◆ 東京メトロ有楽町線・副都心線「平和台」駅から徒歩17分
- ◆ 西武バス豊島園（練馬）～下赤塚（成増）
「練馬高校」バス停から徒歩5分



東京都立練馬高等学校



〒179-0074 東京都練馬区春日町 4-28-25
TEL 03-3990-8643 FAX 03-3926-8373
<https://www.metro.ed.jp/nerima-h/>
練馬高校公式 X (旧Twitter) アカウント: @neritaka1964

