



# 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」



落ち着いた学習環境で、生徒の学力向上と学校生活の充実が図られ、希望進路が実現できる学校です。

### ■ 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

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、練馬高校に来校され、本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しております。



校長  
高 幹 明

校訓

飛躍

自己実現・自分を磨き理想へ

たゆまぬ努力で 目標達成

自律

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

立志

文武両道・勉強も部活動も

分かりやすい授業で学力向上





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



夏服



※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。

本校指定

ネクタイ



リボン

OK

ポロシャツ  
(夏季のみ・  
白色のみ)



セーター・  
カーディガン  
(防寒用・Vネック・  
色指定あり)



スカートは  
人気のチェック柄



### ■ 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。
- ・髪の色染め、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せんが、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・副会長からの メッセージ

練馬高校は、文武両道を目指し勉強にも部活動にも力を入れている学校です！先生との距離も近く、学校行事や部活動も沢山あるので3年間を経てたくさんの思い出を作ることが出来ます。

是非、練馬高校で充実した学校生活を送りませんか？

(生徒会長：南雲 愛唯)



練馬高校は明るく積極的な生徒が沢山いて、体育祭や文化祭などの行事はもちろんのこと、毎日の学校生活も楽しく生活しています。皆さんも僕達と一緒にこの練馬高校で楽しい高校生活を送りましょう！

(副会長：梶原 勇虎)

### 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プリの全員加入など、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

亜細亜大学 経営学部 経営学科(公募推薦) S.Sさん

私は一年生の頃から推薦で進学することを目指していました。そのため、定期テストや提出物などに力を入れ、高い成績を取ることや、無遅刻無欠席を目標としていました。

書類審査では自己推薦書という課題が出ており、何度も先生方に添削していただき、書き直しました。面接練習では、多くの先生方に何度も模擬面接をしていただいた結果、面接はあまり得意ではありませんでしたが、簡潔な受け答えができるようになりました。

今、自分の進路についてまだ具体的に決められていない人が大半だと思います。焦らず、いろんな分野に目を向けてみてください。皆さんのこの先の未来が輝かしいものになることを願っています。

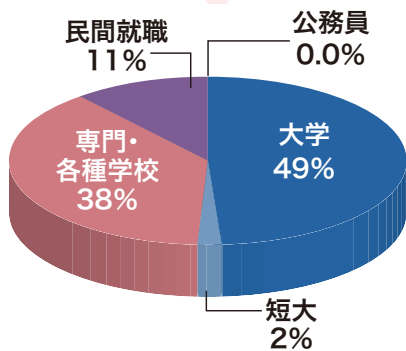
株式会社 西武プリンスホテルズワールドワイド 就職 S.Kさん

私は、人と関わり笑顔にすることがとても好きでした。相手の事を第1に考え、寄り添うことができるホテルマンは自分の長所を生かすことができると強く思いました。

面接練習では先生に協力していただき、細かいところにも意識して、たくさん練習しました。最初は、面接に自信がなく緊張で上手に話せませんでしたが、夏休みには面接練習を自ら申し込み、あきらめずに練習に取り組みました。その結果、自分のことも就職先のことにも自信がつき、当日も落ち着いた気持ちで挑むことが出来ました。

進路は自分の未来を決めることだと思います。たくさん悩んだり、たくさん迷ったりすると思います。自分が本気になれる進路先を見つけてください。そして、充実した高校生活を送ってください。応援しています。

#### 令和5年度卒業生の進路状況



#### ● 主な進路先（過去3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	帝京科学大学	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	帝京平成大学	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
嘉悦大学	東京家政大学	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）
神奈川工科大学	東京工科大学	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）
工学院大学	東京工芸大学	淑徳大学短大部	大原学園専門学校	東京電子専門学校	
国際医療福祉大学	東京国際大学	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）
国土館大学	東京女子体育大学	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)
こども教育宝仙大学	東京成徳大学	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）
駒澤大学	東京電機大学	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
実践女子大学	東洋大学	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）
白梅学園大学	東洋学園大学	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
十文字学園女子大学	二松学舎大学	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）ペイクルーズ
淑徳大学	日本女子体育大学	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
城西国際大学	日本大学	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
城西大学	日本体育大学	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）
白百合女子大学	文京学院大学	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
駿河台大学	武蔵大学	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）
大正大学	武蔵野音楽大学	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
大東文化大学	武蔵野学院大学	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
高千穂大学	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）
拓殖大学	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）
玉川大学	立正大学			他 多数	フランスベッド（株）
多摩大学	流通経済大学				他 多数
帝京大学	和光大学				

仲間と一緒に頑張れる!!

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年生は全学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



