CHUSUGI

CHUO UNIV. SUGINAMI HIGH SCHOOL
GUIDE BOOK 2024





























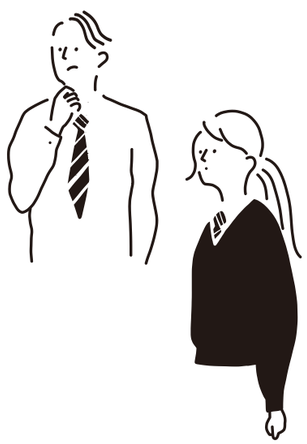
あなたらしく始める、
あたらしいステップ。

夢中で高校生活を駆け抜けて、ふと振り返ったとき、
入学時には想像もしてなかった景色が広がっている。
高校生活を、そんな3年間にしよう。

探究的な視点を育む、中杉での学び。
地図を持って、さあ、歩き出そう。
迷ったり、後戻りしたり、時にはうずくまったり。
その時には、一緒に地図を見直し、道を選び直し、
手を引いてくれる仲間がいるはず。

あなたらしい、あなただけのステップを。

中杉フォトギャラリー
公開中！











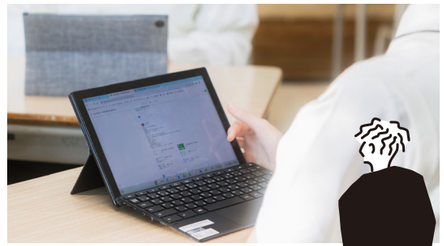






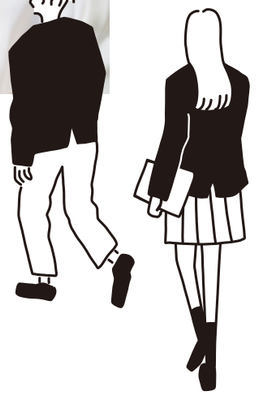














もっと見る



『C.S.JOURNEY』を通して、持続可能な社会の創り手を目指す3年間。

中杉では、持続可能な社会の創り手として、
主体的にこの世の中を旅して進むためのカリキュラム
『C.S.JOURNEY』を2022年4月から取り入れています。
1年次は〈準備 Preparation〉、
2年次は〈参画 Participation〉、
3年次は〈自立 Independence〉と
段階づけられたステップを踏んでいくことで、
将来、自立した旅人として社会に働きかけていくことを期待しています。

1年生 準備 ～Preparation～

各教科の学習

- 国語　探究マップの導入など
- 英語　2人で協力して話す
- 音楽　定められた課題に沿って表現する

総合学習

- 探究×SDGs
- オリジナル教材
  探究×SDGs～ワークシート1枚からの探究活動～
- フィールドワーク（探究型実習）

2年生 参画 ～Participation～

各教科の学習

- 地歴公民　社会や世界の課題を自分ごととして捉える
- 情報　他者に伝わる情報デザインを学ぶ
- 体育　与えられた条件を選択してゲーム運営をする

総合学習

- 探究×研修旅行
- アカデミック・プロジェクト
  法学・政治学プロジェクト／商学・経済学プロジェクト／STEAM探究プロジェクト／グローバルプロジェクト／文化活動プロジェクト
- 研修リーダープロジェクト
  沖縄（平和学習）／奄美大島（自然環境保護）／東北（防災学習）／韓国（パートナーシップ）／マレーシア（多文化共生）

3年生 自立 ～Independence～

各教科の学習

- 数学　新しい課題を自ら設定し解決を導く
- 理科　様々な事象を理科的な見方で説明する
- 英語　インタビューした情報を元にエッセイを書く
- 選択探究　映像分析（国）／理科実験／日本史探究

総合学習

- 探究×論文・研究
- 論文　文コース
- 理数探究　理コース

課外活動

- 3年間を通した課外活動
  グローバルアクティビティ／ソーシャルアクティビティ／委員会活動／部活動 など

SCENE 01

準備 ～Preparation～ 1年生

将来に活きる、探究的な視点を磨く。
そのための一歩を踏み出そう。

KEYWORDS

高校単独校
ワークシートでSDGs
フィールドワーク
探究のプロセスについて知る







KEYWORD 01

高校単独校ではじめる高校生活

中杉は都内でも数少ない中学を持たない大学附属校です。
入学する人の中心は地元の公立中学を卒業した人たち。そこに海外からの帰国子女や国私立中学の卒業生も加わり、皆が同じタイミングで一斉に高校生活のスタートを切ることになります。





KEYWORD 02

ワークシートでSDGs

1学期総合探究の時間に行う、SDGsについて学ぶためのオリジナル教材。グループでディスカッションをしたり、他者に向けて発表したり、といった活動を通じて理解を深め、3学期に実施するフィールドワーク活動へとつなげていきます。





KEYWORD 03

フィールドワーク

SDGsについて学ぶことのできる研修先を自分たちで検討し、実際に訪問します。2023年の実施例：館山で獣害対策を学びジビエ料理を実食・八景島で水族館運営と海洋汚染について学ぶ・横浜中華街でフードロスの取り組みについて学ぶ など。

SCENE 02

参画 ～Participation～ 2年生

関わることで、見えてくる。
好奇心の芽を仲間とともに育てよう。

KEYWORDS

アカデミック・プロジェクト
研修リーダープロジェクト
海外研修旅行
探究課題の解決策を創造する







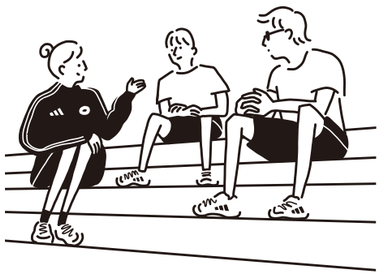




KEYWORD 01

アカデミック・プロジェクト

大学と連携して行う探究学習の時間。中央大学やその他の大学・民間機関が主催する論文コンテストやビジネスアイディアコンテスト、プレゼン大会などに挑戦することを通じて、大学での学びを先取りします。





KEYWORD 02

研修リーダープロジェクト

研修旅行（修学旅行）も探究的な姿勢をもって参加します。主体的に事前事後学習を作り上げることで有意義な学びを。訪問先は、奄美大島（自然環境保護）・東北（地方創生）・沖縄（平和学習）・マレーシア（多文化共生）・韓国（パートナーシップ）から選択。

SCENE 03

自立 ～Independence～ 3年生

課題を見つけ、答えを模索する。
無限の可能性を持つ広い世界へ飛び立とう。

KEYWORDS

卒業論文
理数探究
高大アクセスプログラム
課題に対して学術的にアプローチする









KEYWORD 01

卒業論文・理数探究

『卒業論文』『理数探究』とは、選んだテーマについて自ら問いを立て、道筋を立てて答えを導き出し、表現する卒業制作です。文コースの生徒は、社会や文学などからテーマを選び、約6000字の『卒業論文』を執筆。理コースの生徒は、さまざまな事象から課題を設定し、科学的・数学的な視点から分析する『理数探究』として成果物を制作。高校生のうちから本格的な論文作成や研究活動に取り組む経験が、大学での学びにそのまま生かされていくのです。









KEYWORD 02

さまざまな高大連携

高校３年間を通じて、大学のことを知るイベントや大学での学びに触れるイベントがたくさんあります。学部学科について知る「学部選択セミナー」や大学の施設を利用した学校行事（体育祭・音楽祭）は全員参加。それ以外にも大学の授業を履修したり、大学のライティングラボを利用して論文の添削指導を受けたりすることもできます。中大推薦内定後には、進学先の学部ごとに分かれて行う入学前教育に参加します。





高大７年間を通じて取り組む

グローバル・アクティビティ

帰国生入試を実施している中杉には、さまざまな文化圏で暮らしたことのある人たちが集まっています。
そういう人たちと日々を共にしていると、国境を超えること・海外で生きることが当たり前になってきます。
中杉が用意する留学・海外研修に参加する人もいれば、研修旅行の行き先として海外を選択する人もいます。
選択授業で第２外国語を選択する人もいれば、学外の海外研修プログラムにエントリーする人も。
中央大学に進学すると、長期短期の留学プログラムに、
留学支援奨学金、海外インターンと、海外に行くための選択肢はさらに広がります。
まずは、中杉でその１歩を踏み出してみませんか？

もっと見る



FEATURES 01

ケンブリッジ英検と
附属４校スピーチコンテスト

普段の英語の授業から様々な形で
アウトプットの機会を多く設け、実践的な学習をします。
学習の成果は、世界標準の検定試験である
ケンブリッジ英検でチェックし、
より高みを目指していきます。
附属４校スピーチコンテストでは、大学で共に学ぶ仲間と
英語力・プレゼンテーション能力を披露しあいます。









FEATURES 02

選べる海外研修（任意参加）



	ユニティカレッジ研修	ターム留学	オックスフォード研修
行き先	オーストラリア	ニュージーランド	イギリス
時期と期間	夏休みに２週間	１～２月に２ヶ月	２～３月に２週間
対象学年	全学年	１～２年生	３年生
目的	語学と交流	語学	語学と進学準備
宿泊	ホームステイ	ホームステイ	ホームステイ





アクティブに「知」を深める

中杉の教科教育の実践

中杉での学びの特徴は、ひと言で言うなら「アウトプット型学習」です。
グループで探究マップを検討したり、英語のスピーチに対して英語でリアクションをしたり、
体育の授業でルールや進め方を検討したり――そして、こうした教科の学習以外に、
総合探究の時間や模擬裁判をはじめとした外部団体主催のプログラムも、
求められるのはアウトプットです。もちろん、アウトプットのためには確かなインプットが必要です。
卒業論文や理数探究では信頼性の高い情報ソースからインプットを得て、
学術的な価値のある研究を行うことを目指しています。

もっと見る













FEATURES 01 「ラウンド・システム」に根ざした英語教育

多くの学校で成果を上げているメソッド「ラウンド・システム」を採用。ペアワークやグループワーク、
インタビューといったさまざまなアウトプットの機会を活用し、実践的な英語力を身につけることができます。
各種コンテンストやプログラムにおける英語の発表もサポートします。

FEATURES 02 「読み・書き・考える」ための探究マップ

『探究マップ』とは「読む」「書く」「考える」といったさまざまな学びの場面で活用する、
中杉オリジナルのワークシートです。大局に立ちながら物事を論理的に考える力を磨くことができる
『探究マップ』を活用することで、思考を深め、アウトプットし、自分の考えを他者に伝える力を養っていきます。

FEATURES 03 ペアワーク／グループワーク

中杉にはグループワークを行う授業がたくさんあります。他者に向けてアウトプットをすることで、
一人で考えていたのでは思いつかないような考えが自分の口をついて出てきます。また、グループワークを通じて、
あっと驚くような知識や行動力を持った新しい仲間に出会い続けることで、新しい世界と新しい課題に参画していく態度を身につけます。

SCENE 04

『行動する知性。– Knowledge into Action –』卒業後

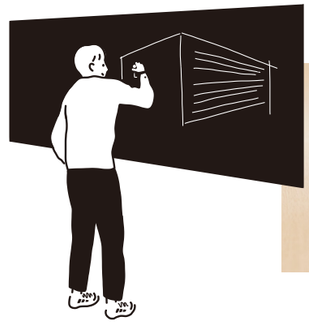
自らの力で考え、理解し、行動する。
未来へとつながる道のりを共に歩もう。

『行動する知性』育む中央大学へ

3年間の学びを経て、9割以上の生徒が中央大学へ内部進学します。
中央大学のミッション「行動する知性」とは、物事を考え、理解し、自らの判断で行動する力のこと。
ゼミやサークル活動、さまざまな学外の取り組みにおいて、
中杉で身につけた探究的な視点を大切に、フットワーク軽く課題の解決に臨みましょう。
留学や資格取得プログラム、インターンシップなど、附属校だからこそ早くに始動できることも多くあり、
一般受験で入学した学生の一歩も二歩も先へ歩き出せることは、中杉の魅力の一つです。
もちろん、中央大学へ推薦されている生徒でも推薦枠を放棄することなく、他大学受験へ挑戦可能。
一人ひとりの夢や希望に寄り添い、多様な進路への挑戦を応援します。







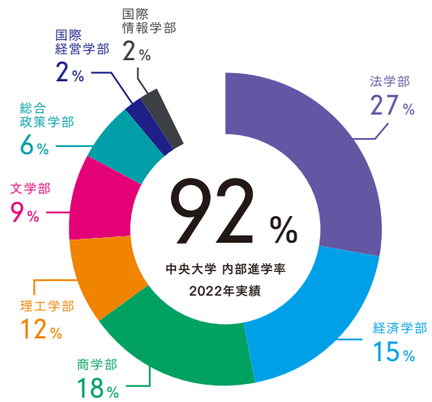




中央大学 内部進学率

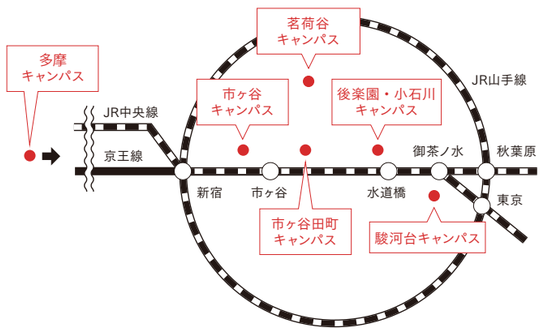
2022年実績

法学部	84人	文学部	27人
経済学部	48人	総合政策学部	20人
商学部	55人	国際経営学部	7人
理工学部	38人	国際情報学部	7人



中央大学の都心展開

2023年4月、法学部 茗荷谷キャンパス始動。



多摩キャンパス
経済学部／商学部／文学部／総合政策学部／国際経営学部／大学院（経済学・商学・文学・総合政策）

駿河台キャンパス
ロースクール・ビジネススクール

市ヶ谷田町キャンパス
国際情報学部

茗荷谷キャンパス
法学部

後楽園・小石川キャンパス
理工学部

INTERVIEWS
在校生・卒業生

中学から高校へ、高校から大学へ。新しいステージに立つたびに、見える景色は
広がっていきます。現役中杉生と卒業生に「いま見えているもの」を聞いてみました。





キラキラした先輩たちに続け！
勇気を出して踏み出した新しい挑戦

中学ではバドミントン部に所属していましたが、部活紹介の時にみたダンス部のキラキラした先輩たちに憧れて、ダンス経験もないのにダンス部に飛び込んでみました。結果的にあの時、勇気を出して新しい挑戦をしたのが大正解。文化祭を始めさまざまなイベントのたびに皆でアイディアを出し合って一つの作品を作ることに毎日やりがいを感じています。

2年 弘中 あかりさん

高校ならでは、中杉ならではの
授業が自分を高めてくれます

中学生の頃との授業スタイルの違いを楽しんでいます。英語の授業では、説明を聞いたりノートをとったりする時間はほとんどなく、会話や音読、ロールプレイで「授業時間中ずっと声を出している！」という印象です。数学の時間も説明を聞く〜問題を解くというだけでなく、誰かと教え合う機会が多くあり、人に教えることで自分の理解も深まっていくことを実感しています。

2年 高野 瑠空さん







総合探究のフィールドワークを
通じて世界が広がりました

総合探究のフィールドワークでは、自分たちでSDGsについて学べそうな訪問先を探し、企画をプレゼンし合うことで訪問先が決定されます。私たちのグループは須藤牧場を訪れたのですが、酪農家の減少やメタンガス対策などについて自ら問いを立てた上で訪問したので、より関心を持って見学をしたりお話を伺ったりすることができ、社会に対して目を開く経験となりました。

2年 若井 陽菜美さん

大学で出会った誰よりも、「高校生活が
充実していた」という自信があります

大学附属校という環境を最大限に活かし、中杉での高校生活は音楽部でのバンド活動とドラムの練習に明け暮れた3年間でした。卒業後は指定校推薦で東京理科大学に進学。今は実験やレポートなど、勉強に時間を割く生活になりましたが、「高校生活を十分にやりきった」という思いがあるからこそ、新しい生活にもうまく切り替えられたのだと思います。

東京理科大学　理学部第一部応用化学科3年
西村 吉貴さん







中杉を選んだのは模擬裁判があったから
今は司法試験合格に向けて勉強中

中杉の先輩たちが取り組んでいた模擬裁判選手権に私も全力を注いでみたいと思い、中杉受験を決意しました。模擬裁判も法律の勉強も「与えられた事実から何が言えるか？」を自分の頭と言葉で論理的に組み立てることが求められ、そこにやりがいを感じています。模擬裁判に限らず、中杉生は様々なことに挑戦していて、いまだに色々な刺激を受けています。

中央大学　法学部法律学科3年
園田 紫子さん

大学3年で公認会計士試験合格！
高校で身につけたタスク管理術

中央大学に進学して最初の2年間は、コロナ禍により全てオンライン授業。通学時間もなく時間割に縛られる時間も少なかったため、その自由な時間を活かし資格取得に挑戦しました。大学に通えなくても中杉の友人がいたので孤独を感じることがなく、また、日々課される小テストや課題に計画的に取り組んだ高校時代の経験が資格取得にも活かされました。

中央大学　商学部経営学科フレックスPlus1コース
高野 達也さん



SCHOOL EVENTS
年間行事

もっと見る

年間を通じて、さまざまな行事がある中杉。中央大学での体育祭や公開講座など、
附属校ならではの行事も。その刺激的な毎日が、かけがえのない一生の思い出となるでしょう。

4 APR.
- 入学式
- 始業式・クラブ紹介
- 実力テスト（2・3年）
- オリエンテーション合宿（1年生）
- 救急救命講習

5 MAY.
- 球技大会
- ケンブリッジ英検（3年）
- 一斉テスト
- 防災訓練

6 JUN.
- 公開授業
- ようこそ卒業生

7 JUL.
- 期末試験
- 学部選択セミナー（多摩・理工）
- 芸術鑑賞教室
- 終業式
- 海外研修（オーストラリア）

8 AUG.
- 国内研修（屋久島・礼文島）
- 学部選択セミナー（法・国情）

9 SEP.
- 始業式
- 実力テスト（1・2年）
- 緑苑祭

10 OCT.
- 三者面談
- 一斉テスト
- 防災訓練
- ケンブリッジ英検（1年）

11 NOV.
- 体育祭
- 生徒会長・役員選挙
- 公開授業

12 DEC.
- 期末試験
- 終業式
- 中央大学内部推薦決定（3年）

1 JAN.
- 始業式
- 研修旅行（2年）
- フィールドワーク（1年）
- 中央大学附属4校英語スピーチコンテスト
- ターム留学（ニュージーランド）

2 FEB.
- 音楽祭
- 中央大学入学前教育
- イギリス・オックスフォード研修
- PBL研究発表会
- 中央大学附属学校研究発表会

3 MAR.
- 学年末試験
- 卒業式
- 終業式



CLUB ACTIVITIES
クラブ活動

もっと見る

「好き」や「楽しい」を追求する、中杉のクラブ活動。受験にとらわれることがないため、
3年生も参加可能。3年間を通して、思いっきり全力投球できる居場所を探してみてください。



運動部
- ボート部
- 卓球部
- 女子バレーボール部
- 水泳部
- 女子バスケットボール部
- 男子バレーボール部
- 男子バスケットボール部
- 陸上競技部
- サッカー部
- 野球部
- 男子テニス部
- 女子テニス部
- ダンス部
- ソフトテニス部
- バドミントン部
- 柔道部
- 剣道部

文化部
- 音楽部
- Cooking部
- 美術部
- 茶道部
- 吹奏楽部
- 華道部
- 漫画研究部
- 物理部

同好会
- 演劇同好会
- 落語研究会
- 書道同好会
- 思考ゲーム研究会
- ESS同好会
- 合唱同好会
- 生物同好会

TIME TABLE
中杉生の一日



平日はホームルームの後の朝学習・朝テストから始まり、6限まで。
土曜日は、1・2限の必修授業の後に3・4限と選択式の授業を実施。規則正しい毎日が、学ぶ意欲を高めていきます。

TIME TABLE 月曜日から金曜日までのタイムテーブル

8:40　ホームルーム＆授業準備
登校後最初の10分間は、課題学習や小テストのための時間。1日の授業に向けて頭の準備をします。

9:00　授業 1限〜4限
中杉の授業は、1コマ50分。授業の合間にある10分ずつの中休みを挟んで、午前中の授業は4限あります。

12:50　昼休み
待ちに待った昼食の時間！食堂には、麺類や定食など、心も食欲も満たすランチメニューが充実しています。

13:35　授業 5限〜6限
昼休みで気分をリフレッシュし、午後の授業がスタート。最後まで集中して頑張りましょう。※水曜日は5限まで

15:25　ホームルーム＆クラブ活動
ホームルームやクラブ活動も、学校生活においての大切な時間。一生懸命取り組みましょう。

18:00　最終下校

TIME TABLE 土曜日のタイムテーブル

8:40　必修授業 1限〜2限
土曜日の朝は、必修授業からスタート。2コマ目は総合探究の時間となります。

10:30　ホームルーム
土曜日は、2限の授業が終わった後に、ホームルームの場を設けています。

10:50　土曜講座 3限〜4限 ・ 部活動
土曜日の3・4限は、選択式の教養の時間。芸術、文化、研修準備、語学など多彩なプログラムから選べます。

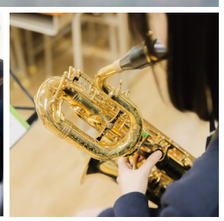
17:00　最終下校











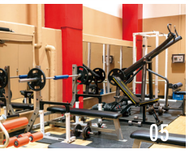



01


02


03


04


05


06


07



08


09


10


11


12


13

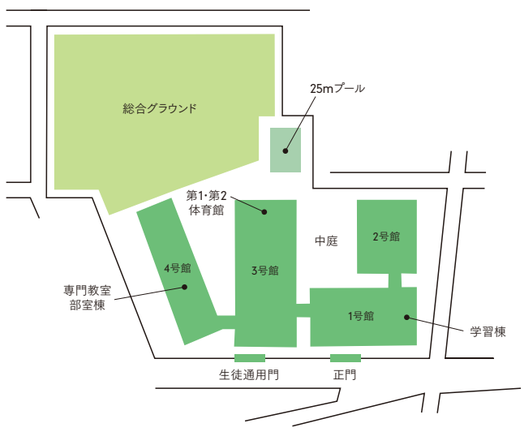

14

CAMPUS NAVI

施設・設備

学ぶ姿勢を育み、一人ひとりが充実した学校生活を
送るためのサポートの場となるよう設計された学校内。
生徒が心地よく、快適に、楽しく過ごせる環境を用意しています。

01 総合グラウンド
02 正面玄関
03 ホームルーム教室
04 食堂
05 トレーニングルーム
06 学習室
07 中庭
08 文学碑（正面玄関）
09 PC教室
10 第1体育館
11 第2体育館
12 テミス像（正面玄関）
13 図書室
14 視聴覚室





中央大学杉並高等学校校長
高橋　宏明

未知のことを学び、未知のことに挑戦し、想像もしなかった出会いを経て、持続可能な社会の創り手へ。

本校は、2022年4月から新しいカリキュラムをスタートしました。それは本校で3年間学んだ人たちが、その後「持続可能な社会の創り手」として、主体的にこの世の中を旅して進むためのカリキュラムです。

みなさんが暮らすこの社会には、一刻も早く解決が求められる大小さまざまな問題が存在します。貧困、紛争、人権侵害…どのような問題であっても今現在の当事者だけが解決すれば良いわけではなく、半永久的に同じような問題が生じないよう、社会の仕組みを変えていく必要があります。

課題を解決する力は、未知のことを学び、未知のことに挑戦し、想像もしなかった体験をすることで養われていくものです。「C.S. JOURNEY」※と名付けた総合探究の時間をはじめとして、各教科の授業や課外活動などの学びの機会は、〈準備 Preparation〉～〈参画 Participation〉～〈自立 Independence〉として段階づけられています。まずは準備を整え、チームやプロジェクトに参画し、そして自立した旅人として社会に働きかけていってください。

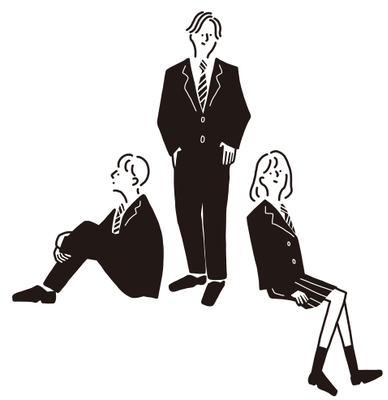
自分がこの世の中を変えられるかもしれないという予感は、テストで100点をとることや受験に合格すること以上の「やりがい」をあなたにもたらしてくれるはずです。

※「C.S.」には“Chuo Univ.Suginami Highschool”と“Creative & Self-motivated”のニュアンスが込められています。

建学の精神

「真」… 真理を探究しようとする知性
「善」… より善きものを探求しようとする理性
「美」… 美しさを探究しようとする感性

中杉の建学の精神は、
初代校長である鈴木俊が唱えた「真善美」です。
これは、中央大学の学風である「質実剛健」と「家族的情味」を
分かりやすく紐解いたものであり、真の学力を養い、正義と社会性を育み、
人間として豊かな生き方を求める願いを込めています。



JR中央線・東京メトロ丸ノ内線［荻窪］駅からバスをご利用の場合

北口／西武バス（8分）

バス停❻　荻14［石神井公園駅］行 ⇒［総合荻窪病院前］下車 1分

バス停❼　荻15［長久保］行 ⇒［総合荻窪病院前］下車 1分

荻18［上井草保健センター循環］⇒［総合荻窪病院前］下車 1分

JR中央線［西荻窪］駅からバスをご利用の場合

北口／関東バス（8分）

バス停❹　西50［井荻駅］行 ⇒［今川二丁目］下車 3分

西武池袋線［石神井公園］駅からバスをご利用の場合

南口／西武バス（20分）

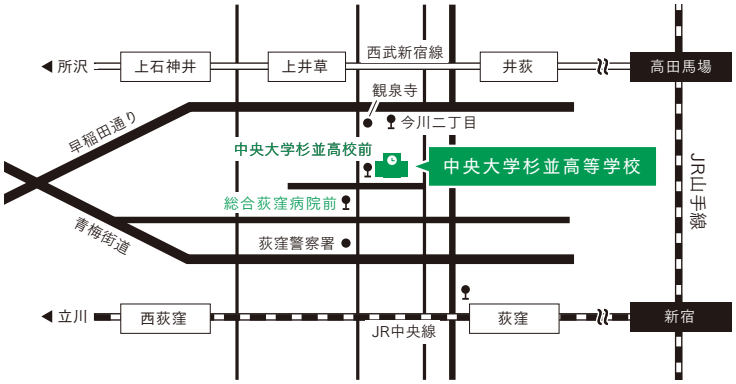
バス停❺　荻14［荻窪駅］行 ⇒［中央大学杉並高校前］下車すぐ

徒歩の場合

西武新宿線［上井草］駅より徒歩12分

ＪＲ中央線　［荻窪］駅 北口より徒歩25分

ＪＲ中央線　［西荻窪］駅 北口より徒歩20分



※駐車場はございません。ご来校の際は徒歩または公共交通機関をご利用ください。

※校内を見学される方は上履きをご用意ください。



CHUSUGI
CHUO UNIV. SUGINAMI HIGH SCHOOL

中央大学杉並高等学校

〒167-0035　東京都杉並区今川 2-7-1

TEL　03-3390-3175　　URL　www.chusugi.jp

CHUSUGI HP