

CHUSUGI

CHUO UNIV. SUGINAMI HIGH SCHOOL
GUIDE BOOK 2025





あなたらしく始める、
あたらしいステップ。

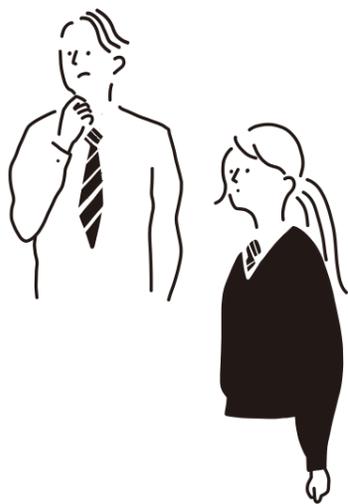


中杉フォトギャラリー
公開中！

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。

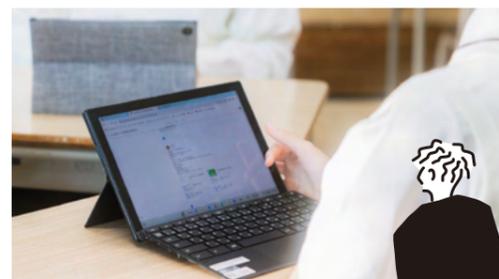
探究的な視点を育む、中杉での学び。
地図を持って、さあ、歩き出そう。
迷ったり、後戻りしたり、時にはうずくまったり。
その時には、一緒に地図を見直し、道を選び直し、
手を引いてくれる仲間がいるはず。

あなたらしい、あなただけのステップを。





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（地方創生）／マレーシア（多文化共生）／
韓国（グローバルパートナーシップ）

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 様々な事象を理知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 物語読解／理科実験／地歴特論

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年間を通じた課外活動
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

将来に生きる、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。2024年の実施例：鎌倉で学ぶ環境と観光 / 箱根で学ぶ新エネルギー / 高尾の森で学ぶ自然環境保護 / 川越で学ぶ地方創生 / 木更津で学ぶ循環型農業 / 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(グローバルパートナーシップ)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
- # 学部選択セミナー
- # 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が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、中杉でその一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 (隔年実施)	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	1~3月に10週間	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。各種コンテンツ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

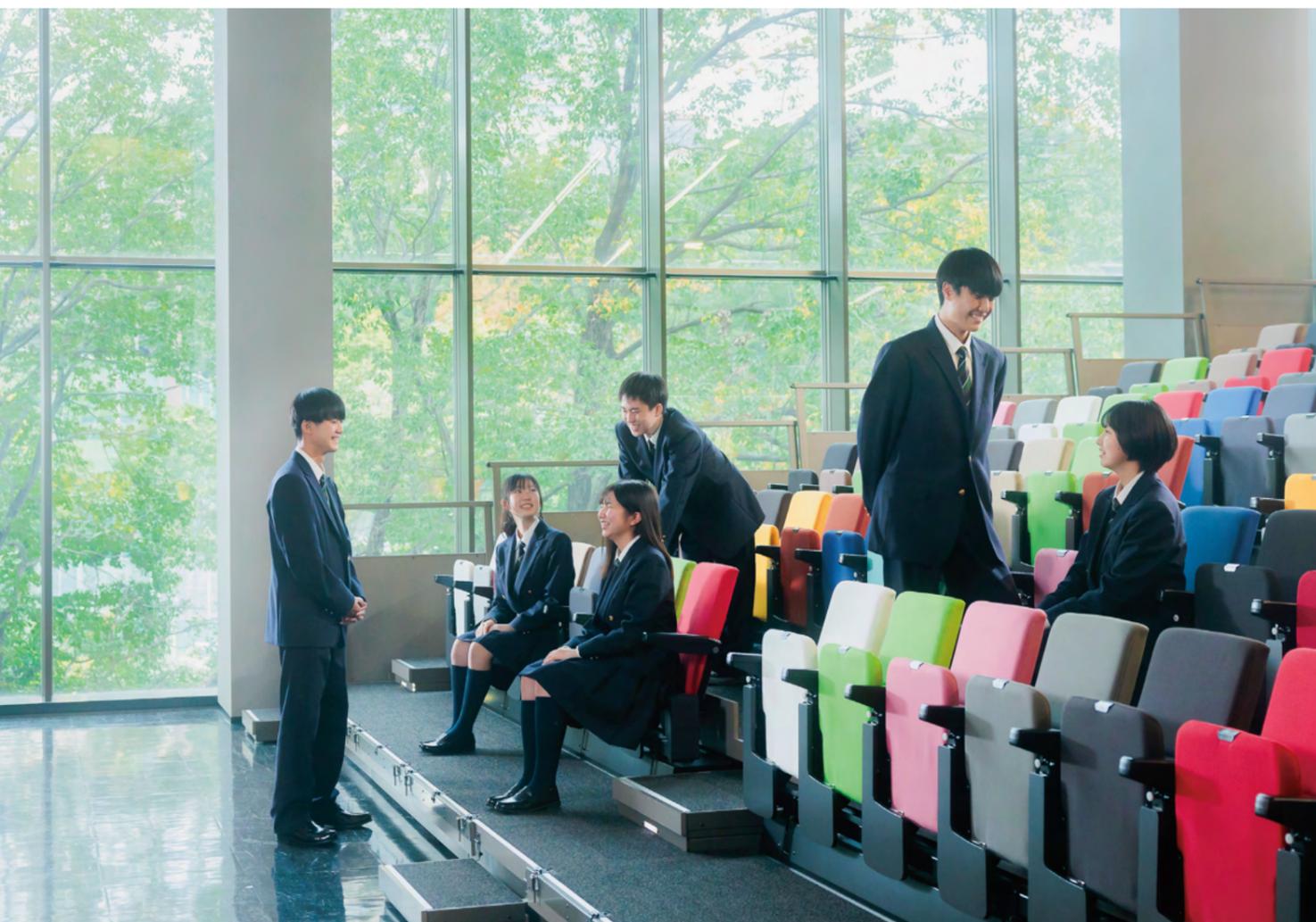
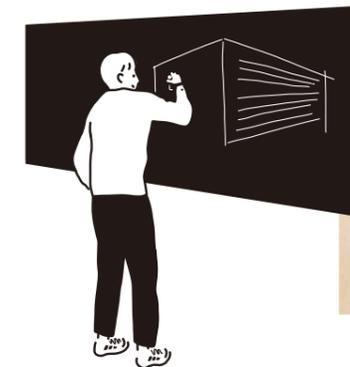
中杉にはグループワークを行う授業がたくさんあります。他者に向けてアウトプットをすることで、一人で考えていたのでは思いつかないような考えが自分の口をついて出てきます。また、グループワークを通じて、あっと驚くような知識や行動力を持った新しい仲間に出会い続けることで、新しい世界と新しい課題に参画していく態度を身につけます。

『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

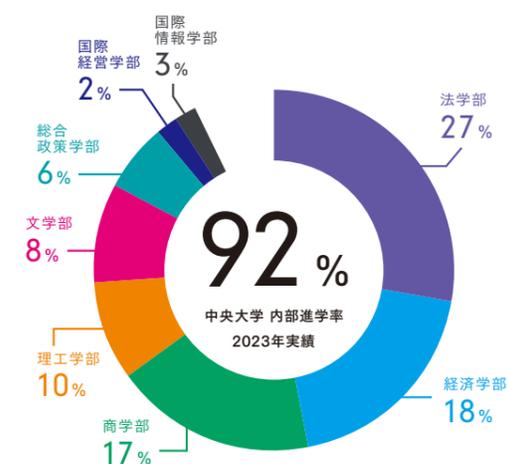
3年間の学びを経て、9割以上の生徒が中央大学へ内部進学します。
中央大学のミッション「行動する知性」とは、物事を考え、理解し、自らの判断で行動する力のこと。
ゼミやサークル活動、さまざまな学外の取り組みにおいて、
中杉で身につけた探究的な視点を大切に、フットワーク軽く課題の解決に臨みましょう。
留学や資格取得プログラム、インターンシップなど、附属校だからこそ早くに始動できることも多くあり、
一般受験で入学した学生の一步も二歩も先へ歩き出せることは、中杉の魅力の一つです。
もちろん、中央大学へ推薦されている生徒でも推薦枠を放棄することなく、他大学受験へ挑戦可能。
一人ひとりの夢や希望に寄り添い、多様な進路への挑戦を応援します。



中央大学 内部進学率

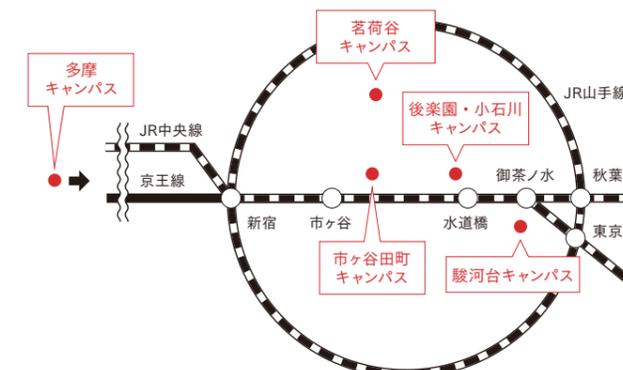
2023年実績

法学部	84人	文学部	25人
経済学部	56人	総合政策学部	20人
商学部	54人	国際経営学部	7人
理工学部	32人	国際情報学部	8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)
- 市ヶ谷田町キャンパス**
国際情報学部・大学院
- 茗荷谷キャンパス**
法学部・大学院
- 駿河台キャンパス**
ロースクール・ビジネススクール
- 後楽園・小石川キャンパス**
理工学部・体育施設

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。



説明会で感じる雰囲気の良い そのままの学校だと思います

初めは都立高校が第一志望でしたが、学校説明会で出会った先輩方の雰囲気が良く、中杉を第一志望にしました。実際、部活動の先輩後輩や先生方も含め感じの良い人ばかりで、説明会の印象そのままです。普段の授業でもグループワークの機会が多いため、普段あまり交流のない人と英会話をしたり、教え合ったりする中で、自然と交友関係が広がります。

2年 白井 尚樹さん

入学前から興味があった模擬国連に参加 中杉は興味関心の幅を広げられる場所

模擬国連では事前に割り当てられた国の立場で様々なテーマについて議論をしますが、その国に詳しくなるだけでなく、世界の国々のパワーバランスを実感することもたびたび。議論を通じて、同じような志をもった他校の人と出会うのも魅力の一つです。せっかく大学受験にとらわれない環境にいるので、色々なことに挑戦したいと思っています。

2年 植木 俐花さん



授業にも課外活動にも通じる 質の良い「自由」

中杉には自由な雰囲気がありますが、それは羽目を外すような自由ではありません。私は生徒会に所属しており、学校説明会のサポートをしています。紹介の仕方や内容を自由に考えられる点にやりがいを感じています。また1年の探究ではフィールドワーク先を自分たちで提案・選択することができ、事前学習から関心をもって取り組む事ができました。

2年 刀川 凜子さん

中杉で培った論理的思考力を武器に 司法試験合格に向けて勉強中

小学生の頃に「法律家って格好良い」という漠然とした憧れを抱き、中央大学進学を見据えて中杉に入学しました。高校在学中は音楽部でバンド活動に没頭し、様々な大会で賞をいただくことができました。大学入学後すぐ行われる、司法試験受験団体の入室試験受験の際には、部活の先輩にアドバイスをもらうことができ、大学附属校の強みを感じました。

中央大学 法学部法律学科3年
長谷川 晴さん



挑戦できることは挑戦してみよう！ 興味関心の幅を広げる進路選択を

指定校推薦の制度を利用して、東京理科大学へ進学しました。東京理科大学は課題の量が多いことでも有名ですが、高校時代にコツコツ取り組む姿勢が身についたおかげで難く対応できています。経営だけでなく、様々な分野に挑戦できる今の環境はとても充実しており、進路選択にあたってアドバイスをくださった中杉の担任の先生にはとても感謝しています！

東京理科大学 経営学部国際デザイン経営学科3年
山田 倅愛さん

附属校から大学スポーツの世界へ 全国レベルの選手に混じって奮闘中

高校時代バレーボール部に所属していた縁で、中央大学でも体育連盟バレーボール部に入学しました。周りを見渡すと、スポーツ推薦で入学してきた選手ばかり。最初は場違いな所に入ってしまったと思いましたが、スポーツ推薦組の勉強のサポートを任されるなど、私達ならではの強みを発揮できています。様々な面で良い経験をさせてもらっています。

中央大学 総合政策学部政策科学学科2年
鎗 天翔生さん

中央大学 文学部人文社会科学科日本史学専攻2年
森 柑太さん



SCHOOL EVENTS

年間行事

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。

もっと見る



<p>4 APR.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>5 MAY.</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技大会 ケンブリッジ英検(3年) 一斉テスト 防災訓練 	<p>6 JUN.</p> <ul style="list-style-type: none"> 公開授業 ようこそ卒業生 文学部特別公開講座 	<p>7 JUL.</p> <ul style="list-style-type: none"> 期末試験 学部選択セミナー(多摩) 終業式 海外研修(オーストラリア/隔年実施)
<p>8 AUG.</p> <ul style="list-style-type: none"> 国内研修(屋久島) 学部選択セミナー(法・国情・理工) 	<p>9 SEP.</p> <ul style="list-style-type: none"> 始業式 実力テスト(1・2年) 緑苑祭 	<p>10 OCT.</p> <ul style="list-style-type: none"> 三者面談 一斉テスト 防災訓練 ケンブリッジ英検(2年) 	<p>11 NOV.</p> <ul style="list-style-type: none"> 体育祭 生徒会長・役員選挙 公開授業
<p>12 DEC.</p> <ul style="list-style-type: none"> 期末試験 終業式 中央大学内部推薦決定(3年) 	<p>1 JAN.</p> <ul style="list-style-type: none"> 始業式 研修旅行(2年) 探究action week(1・3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) 	<p>2 FEB.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>3 MAR.</p> <ul style="list-style-type: none"> 学年末試験 卒業式 終業式



CLUB ACTIVITIES

クラブ活動

「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。

もっと見る



運動部

- ボート部 ●卓球部 ●女子バレーボール部
- 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 ●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
- 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 ●IBL同好会

TIME TABLE

中杉生の日

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	TIME TABLE 土曜日のタイムテーブル
<p>8:40 ホームルーム & 授業準備</p> <p>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。</p> <p>9:00 授業 1限～4限</p> <p>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。</p> <p>12:50 昼休み</p> <p>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。</p> <p>13:35 授業 5限～6限</p> <p>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</p> <p>15:25 ホームルーム & クラブ活動</p> <p>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。</p> <p>18:00 最終下校</p>	<p>8:40 必修授業 1限～2限</p> <p>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。</p> <p>10:30 ホームルーム</p> <p>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。</p> <p>10:50 土曜講座 3限～4限・部活動</p> <p>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。</p> <p>17:00 最終下校</p>





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、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。

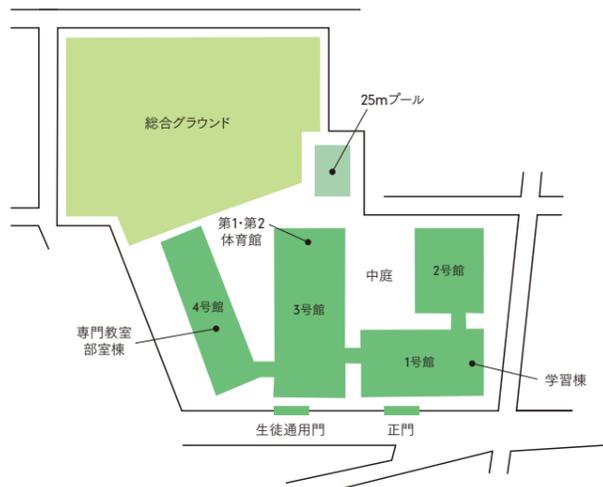
*「C.S.」には「Chuo Univ.Suginami Highschool」と「Creative & Self-motivated」のニュアンスが込められています。

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



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⑥ 荻14 [石神井公園駅]行 ⇒ [総合荻窪病院前]下車 1分

バス停⑦ 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④ 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⑤ 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。



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