

# CHUSUGI

CHUO UNIV. SUGINAMI HIGH SCHOOL  
GUIDE BOOK 2026





中杉フォトギャラリー  
公開中！

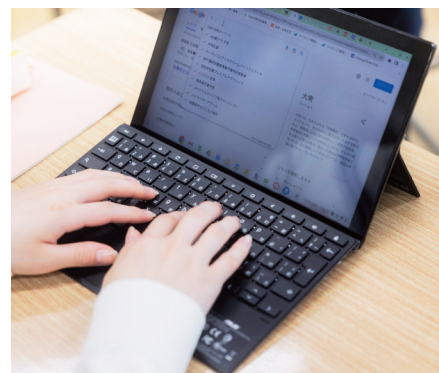
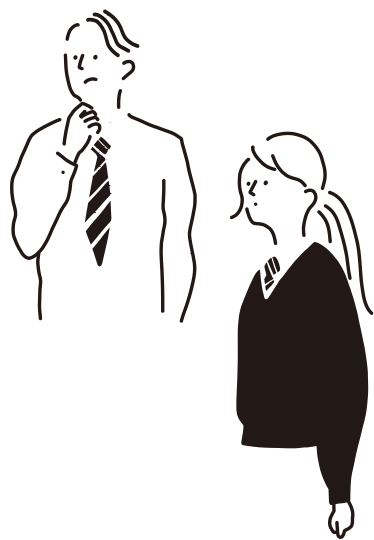


あなたらしく始める、  
あたらしいステップ。

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。







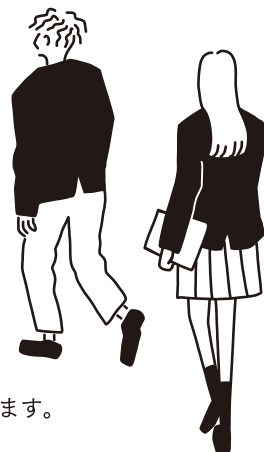
もっと見る



『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。

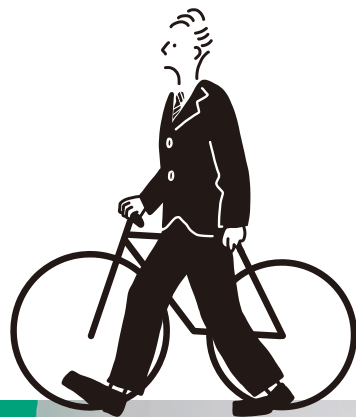


|        | 1年生 準備<br>～Preparation～                                           | 2年生 参画<br>～Participation～ | 3年生 自立<br>～Independence～ |
|--------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 総合探究   | 本紙 P.5-6                                                          | 本紙 P.7-8                  | 本紙 P.9-10                |
| 各教科の学習 | 本紙 P.11-12                                                        |                           |                          |
| 課外活動   | グローバル・アクティビティ 本紙 P.13-14<br>学校行事・クラブ活動 本紙 P.19-20                 |                           |                          |
|        | クラブ活動詳細 別紙「生徒募集要項」 P.9<br>土曜講座・高大連携プログラム・外部団体プログラム 別紙「生徒募集要項」 P.8 |                           |                          |



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。

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。



## C.S.JOURNEY curriculum

## 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。



## C.S.JOURNEY curriculum

## 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

- 浅草で学ぶ日本の伝統文化
- 箱根で学ぶ新エネルギー
- 住宅展示場で学ぶ建物づくり
- 筑波で学ぶ自然環境保護
- 所沢で学ぶ魅力あるまちづくり





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。

2年生はさまざまなことに〈参画〉していく学年です。

“C.S.Journey”には、高校生の視野を広げるための「しかけ」があります。

周りには、あっと驚くような知識や行動力をもった仲間がいます。

その中での学びは、世界の広さと複雑さに気づかせてくれるはずです。

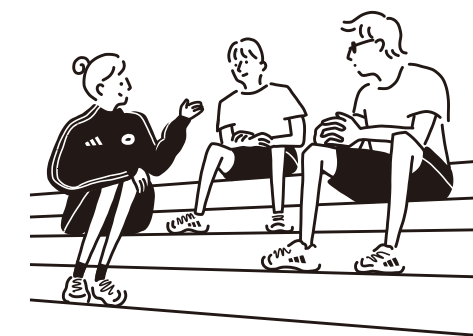


#### C.S.JOURNEY curriculum

### 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。

- 法学・政治学プロジェクト
- グローバルプロジェクト
- 商学・経済学プロジェクト
- 文化活動プロジェクト
- STEAM探究プロジェクト



#### C.S.JOURNEY curriculum

### 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。

訪問先は以下から選択

- 奄美大島（自然環境保護）
- マレーシア（多文化共生）
- 東北（地方創生）
- 韓国（グローバルパートナーシップ）
- 沖縄（平和学習）

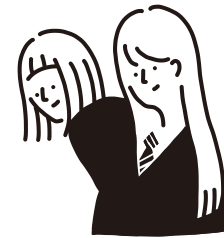
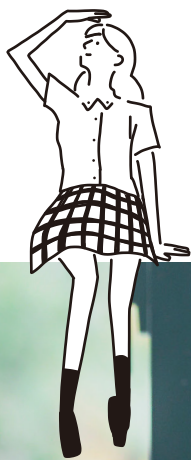


課題を見つけ、答えを模索する。  
無限の可能性を持つ広い世界へ飛び立とう。

世の中には、簡単には解決できない課題にあふれています。

大学は、そんな「答えのない問い」への向き合い方を学ぶ場です。

附属校としての中杉は、大学で学ぶための——そして生涯学び続けるための、  
揺るぎない基盤を作る場なのです。



C.S.JOURNEY curriculum

## 卒業論文 文コース

各自自由に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。社会課題や文学などからテーマを選び、探究マップを活用しながら約6000字の学術論文を執筆します。



## 理数探究 理コース

各自自由に選んだテーマについて科学的・数学的な視点から分析し、成果物を制作します。テーマは物理や化学の実験・測定に基づくものや、電子工作、プログラミングによるアプリケーション制作など多岐にわたります。





アクティブに「知」を深める  
中杉の教科教育の実践



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。もちろん、アウトプットのためには確かなインプットも忘れてはいません。

| ▶各教科の歩み(例) | 1年生 準備 ～Preparation～   | 2年生 参画 ～Participation～       | 3年生 自立 ～Independence～    |
|------------|------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 国語         | 探究マップを利用して教科書本文の要約を作る  | 探究マップを利用したグループワークと作品分析       | 探究マップと分析装置を用いて6000字の論文執筆 |
| 地歴・公民      | 社会や世界の仕組みに目を向ける        | 社会や世界の課題を自分ごととして捉える          | 社会の担い手としての正しい判断力を獲得する    |
| 英語         | 身近な内容について英語で発表や話し合いをする | 社会的なトピックについてエッセイを書いたり発表したりする | 自ら立てた問いについて英語で発表や議論をする   |
| 保健・体育      | 与えられた条件下で安全な運営を学ぶ      | 条件を選択してゲームを運営する              | 任された時間を活用し全員が楽しめるように運営   |
| 理科・数学・情報   | 基本的な定義や定理や、用語を知る       | 現象や事象を論理的に考え、他者と伝え合う         | 新しい課題を設定し科学的思考の下、解決を図る   |



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



選べる海外研修（任意参加）

|       | グローバル<br>スタディーズ | ユニティカレッジ研修<br>（隔年実施） | ターム留学     | オックスフォード研修 |
|-------|-----------------|----------------------|-----------|------------|
| 行き先   | カンボジア           | 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1週間         | 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             | 全学年                  | 1～2年生     | 3年生        |
| 目的    | 社会課題解決          | 語学と交流                | 語学        | 語学と進学準備    |
| 宿泊    | ホテル             | ホームステイ               | ホームステイ    | ホームステイ     |



グローバルパーソンに求められるのは、当たり前のように国境を越え、海外で生きることのできる身軽さです。  
さまざまな文化圏で暮らした経験をもつ友人が身近にいたところが、帰国生入試を行っている中杉ならではの強みです。

中杉のグローバル・アクティビティ

|                                              |                                                       |                                                |                                                               |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p>☑ 帰国生の存在</p> <p>全校生徒の1割は海外在住経験あり</p>      | <p>☑ 研修旅行</p> <p>韓国コース<br/>マレーシアコース<br/>（+国内3コース）</p> | <p>☑ ケンブリッジ英検</p> <p>世界標準の検定試験で到達度をチェック</p>    | <p>☑ 選べる海外研修</p> <p>右ページ参照</p>                                |
| <p>☑ 英語の授業</p> <p>テンポよく50分間全員が声を出し続ける授業！</p> | <p>☑ スタサプイングリッシュ</p> <p>話題のスタサプも積極的に活用</p>            | <p>☑ トビタテ！留学JAPAN</p> <p>高校生コースで3年連続日本代表選出</p> | <p>☑ 第2外国語</p> <p>フランス語（3年選択）<br/>中国語（3年選択）<br/>韓国語（土曜講座）</p> |



中央大学 “GO GLOBAL”

長期留学・短期留学

3週間の短期留学から1年間の長期留学まで、スタイルはいろいろ

海外インターン

海外の企業での研修を通じて、国際的な視野を身につけます

外国語講座

英会話や各種検定対策など多彩なプログラムを用意

国際経営学部

授業の7割以上を外国語で実施  
グローバル人材を目指します

留学支援奨学金

何かと費用のかかる留学をバックアップしてくれます

グローバル・アントレプレナーシップ

世界で起業するための授業がさまざまな学部を用意されています

国際教育寮

留学生と共同生活を送るための寮が設置されています（多摩）

グローバルFLP

海外の最前線で活躍するために学部横断的に設置された科目です

交流イベント

国際交流スペースを拠点として交流イベントが行われています



## 『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、

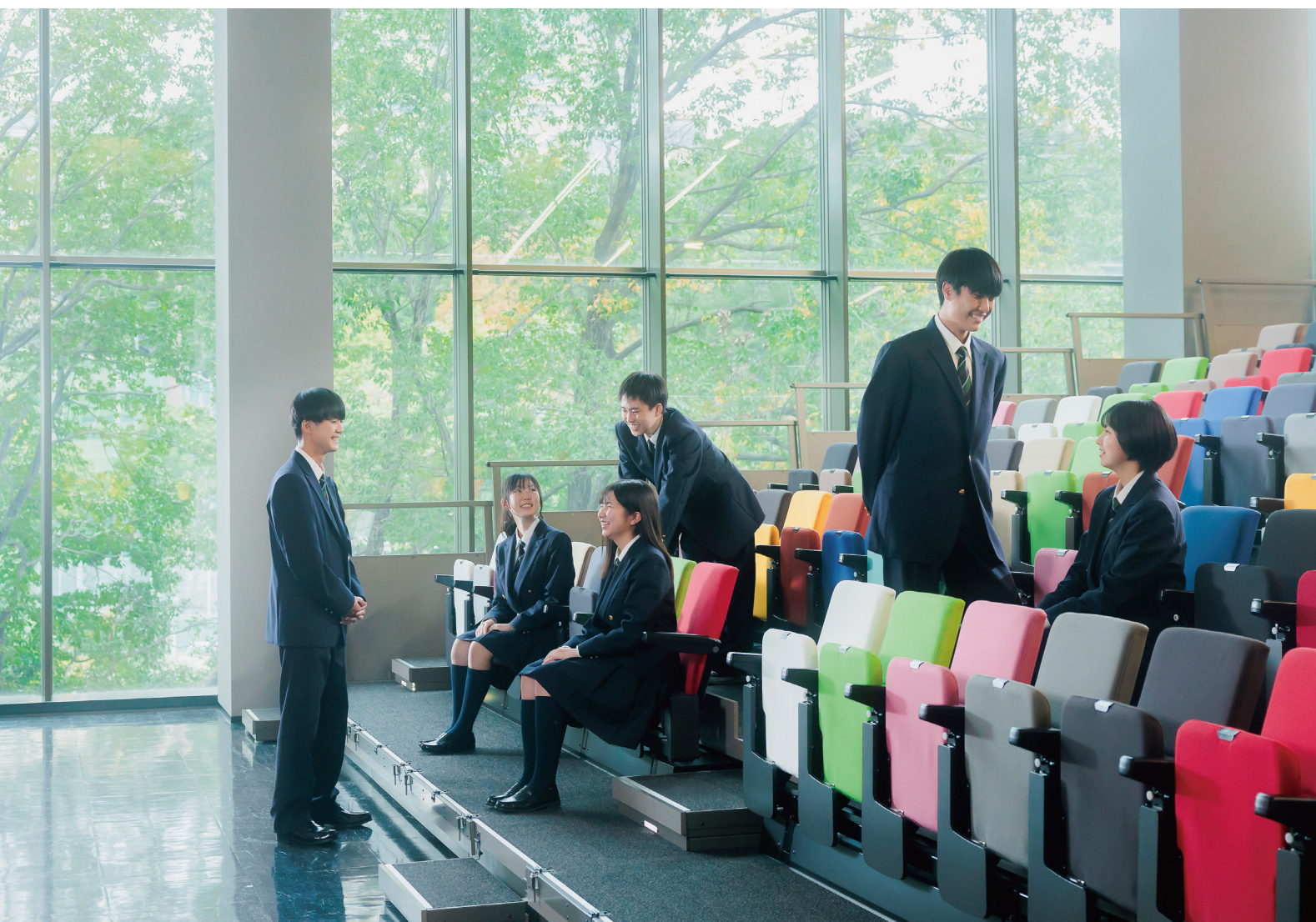
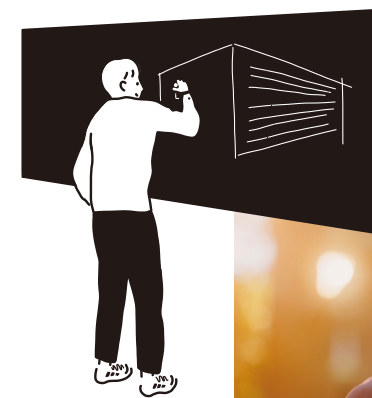
中杉で身につけた探究的な視点を大切に、フットワーク軽く課題の解決に臨みましょう。

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。

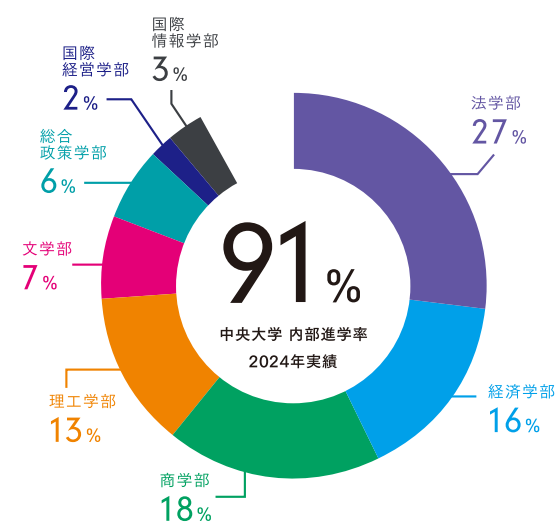
一人ひとりの夢や希望に寄り添い、多様な進路への挑戦を応援します。



## 中央大学 内部進学率

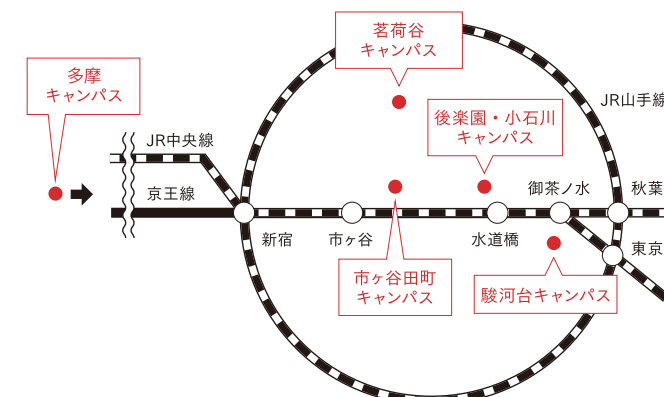
2024年実績

|      |     |        |     |
|------|-----|--------|-----|
| 法学部  | 86人 | 文学部    | 21人 |
| 経済学部 | 50人 | 総合政策学部 | 20人 |
| 商学部  | 56人 | 国際経営学部 | 7人  |
| 理工学部 | 40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）

## 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・大学院

## 茗荷谷キャンパス

法学部・大学院

## 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。



授業も部活も行事も全部全力  
「青春」のイメージそのままの学校です！

ほとんどの人が中大に進学するため、同じ熱量で3年間部活動に打ち込めると思い、第一志望で受験しました。学校行事もたくさんあって、やりたいことがたくさんできる学校だと思います。どの行事でも、実行委員が自主的に運営したり、クラスの全員が団結して熱心に取り組んだりしている一方で、試験前になると皆集中して勉強しています。みんな切り替え上手です！

2年 石原 怜依さん

生徒も先生方もみんな「前向き」  
お互いを尊重し合える居心地の良さ

説明会で出会った先輩たちの雰囲気の良さに惹かれ、中杉を第一志望にしました。授業はほとんどの授業でグループワークを取り入れていて、お互いに教え合うことで理解が深まっています。先生方が授業を楽しくやろうという雰囲気を作ってくれるので、自然とみんながやる気になっています。国語の授業では、探究マップのおかげで文章力の向上を実感しています。

2年 具志堅 遥紀さん



いろいろな体験を通じて、  
世の中を眺める視野が広がりました

入学式直後のオリエンテーション合宿は、クラスの人と仲良くなれるか不安がありましたが、高校生活の良いスタートとなりました。総合探究のフィールドワークでは浅草に行き、観光地のゴミ対策を学んだり、うどん作りを体験したりしました。2年の研修旅行は沖縄を選択。知らない人の家に泊まるのはちょっと怖くもありますが、田舎暮らしを体験できる民泊が楽しみです。

2年 大野 紗彩さん



部活に留学に模擬裁判、そして他大入試  
すべてをやりきった3年間！！

模擬裁判や海外研修、中大進学を保持した状態での他大受験に魅力を感じて中杉を受験しました。入学後は、ダンス部の活動と模擬裁判を両立、それぞれ全国大会出場、関東大会優勝を経験しました。アジア研修を皮切りに、ニュージーランドターム留学、オックスフォード研修にも参加。これが進路の決め手となりました。大学でもイギリスに留学し英語に磨きをかけています。

お茶の水女子大学 文教育学部言語文化学科 2年  
武田 真凜さん



法曹を目指すきっかけは担任の先生の後押し  
ビジネスシーンで活躍できる法律家を目指します

中央大学法学部から他大法科大学院を経て令和6年司法試験に合格しました。高校時代はボート部で部活三昧、その部活を思う存分やりきったからこそ、大学では新しいチャレンジに舵を切ることができたのだと思います。中央大学法学部は規模が大きいくたくさんの法曹志望者がいます。そうしたコミュニティの存在も私が最後までやりきれた要因の一つです。

司法修習生  
荒木 友香さん

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すが、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3年  
鎗 天翔生さん

中央大学 文学部人文社会学科日本史学専攻3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



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)

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
- 救急救命講習

6

JUN.

- 公開授業
- ようこそ卒業生
- 文学部特別公開講座

7

JUL.

- 期末試験
- 芸術鑑賞教室
- 学部選択セミナー(多摩)
- 終業式
- 海外研修(オーストラリア/カンボジア)
- 国内研修(屋久島)

8

AUG.

- 学部選択セミナー(法・国情・理工)

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(2年)
- 体育祭

11

NOV.

- 公開授業
- 生徒会長・役員選挙

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)
- 探究action week(1・3年)
- フィールドワーク(1年)
- ターム留学(ニュージーランド)
- 音楽祭

2

FEB.

- 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

3

MAR.

- 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。

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

文化部

- 音楽部
  - 美術部
  - 吹奏楽部
  - 漫画研究部
  - 物理部
- Cooking部
  - 茶道部
  - 合唱部

同好会

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

TIME TABLE

中杉生の日

平日はホームルールの後の朝学習・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                                                          |
|------------|-----------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------|
| 8:40       | ホームルーム & 授業準備<br>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。 | 8:40       | 必修授業 1限～2限<br>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。                   |
| 9:00       | 授業 1限～4限<br>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。  | 10:30      | ホームルーム<br>土曜日は、2限の授業が終わった後に、ホームルールの場を設けています。                         |
| 12:50      | 昼休み<br>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。        | 10:50      | 土曜講座 3限～4限・部活動<br>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。 |
| 13:35      | 授業 5限～6限<br>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 | 17:00      | 最終下校                                                                 |
| 15:25      | ホームルーム & クラブ活動<br>ホームルームやクラブ活動も、学校生活における大切な時間。一生懸命取り組みましょう。     |            |                                                                      |
| 18:00      | 最終下校                                                            |            |                                                                      |





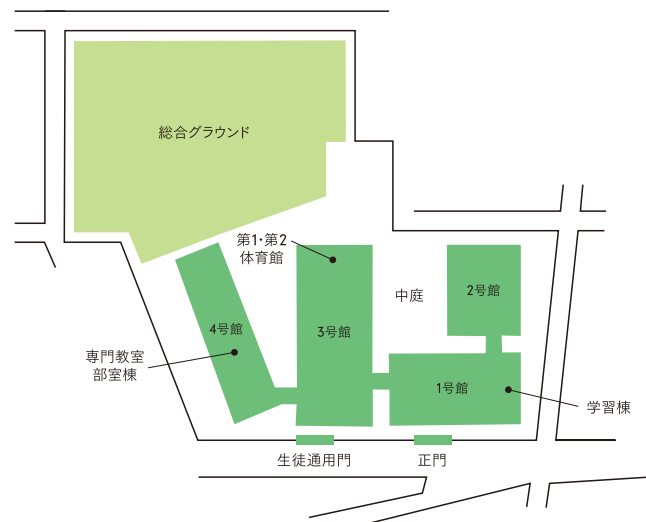


## CAMPUS NAVI

### 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       |



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。

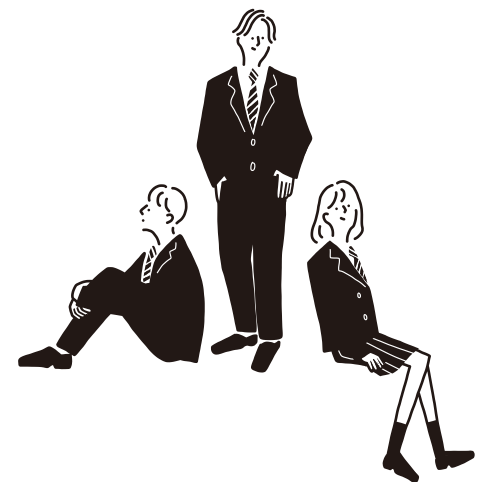
自分がこの世の中を変えられるかもしれないという予感、テストで100点をとることや受験に合格すること以上の「やりがい」をあなたにもたらししてくれるはずです。

※「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](http://www.chusugi.jp)



CHUSUGI HP