

通信制

一つの学校で二つの学び方

学校法人 高松学園

飯田女子高等学校

通信制課程 普通科



飯田女子高校通信制HP

■ 飯田女子高等学校

〒395-8528
長野県飯田市上郷飯沼3135-3
TEL 0265-22-1386
FAX 0265-22-4461
<https://i-joshi.com>

■ 伊那西学習センター

〒399-4493
長野県伊那市西春近4851
伊那西高等学校内
TEL 0265-72-4091 (代表)
FAX 0265-72-4147

通いたくなる学校

通学型(週1日/週3日)

本校は通学型の通信制高校です。
高校に通学したいけれど、「毎日通う自信がない」「集団が苦手」「好きなことに取り組みたい」という人には最適です。あなたの生活スタイルに合わせて通学し卒業できます。



姉妹校

飯田短期大学

飯田短期大学へ、総合コース・進学コースどちらからでも優先的に推薦入学できる制度があります。毎年、約4分の1の生徒が進学しています。

本校からの進学実績 41名(令和7年度)

- 生活科学学科 生活科学専攻 8名
- 生活科学学科 介護福祉専攻 1名
- 生活科学学科 食物栄養専攻 7名
- 幼児教育学科 12名
- 看護学科 13名

生活科学学科

- 生活科学専攻
 - 介護福祉専攻
 - 食物栄養専攻
- 養護教諭 医療事務
デザイン

幼児教育学科

保育士・幼稚園教諭

- 看護学科
 - 専攻科
- 看護師 保健師・助産師
養護教諭

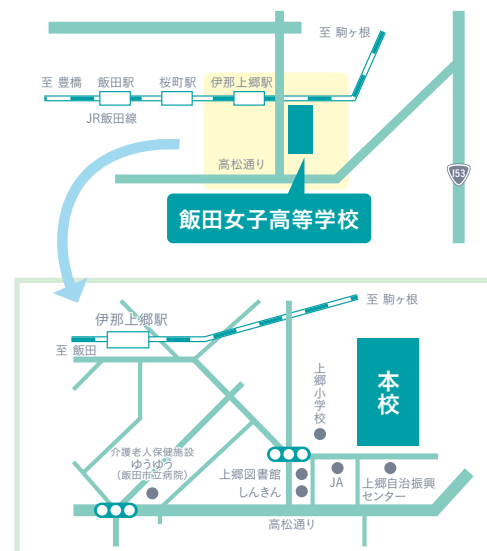
- 学校法人 高松学園
- 飯田短期大学
 - 飯田女子高等学校
 - 伊那西高等学校
 - 幼保連携型 認定こども園 慈光幼稚園
- 社会福祉法人 慈光福祉会
- 慈光保育園
 - 慈光松尾こども園

学校法人 高松学園 飯田女子高等学校

〒395-8528
長野県飯田市上郷飯沼3135-3
TEL 0265-22-1386
FAX 0265-22-4461
<https://i-joshi.com>



飯田女子高等学校HP



Iida Joshi High School
School information

学校法人 高松学園

飯田女子高等学校

全日制課程 普通科 総合コース / 進学コース

2027

Iida Joshi High School School information



建学の精神

うつくしく生きる

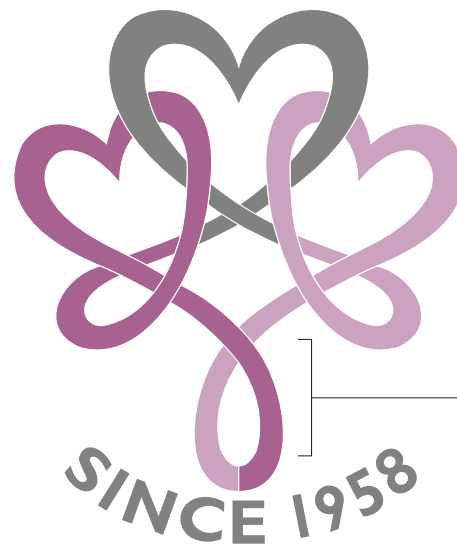
人生の意義を自分で見つけたことは、難しいことです。
けれど、私たちは、周りからかけられた願いにより生かされ
育てられていることに気づきます。
その時、「私の人生って素晴らしい」と心から思え、明るく
いきいきと生きる人になれるのです。

うつくしく生きる

和顔愛語 先意承問

“うつくしく生きる”ために
大切にしてほしい“こころ”

「なごやかな笑顔と思いやりのある言葉で人と接し、先に気持ちを察して相手のために進んで手をさしのべていく」という、人とかかわる上でとても大切な精神です。



BASE

“うつくしく生きる”ために
大切にしてほしい“すがた”

B …… 勉 強
A …… 挨 拶
S …… 掃 除
E …… 笑 顔

人とのつながり 人と人との輪

周りのいのちに支えられている
私にかけられた“ねがい”

こころ。いのち。人とのつながり。

本校ならではの教育

こころを育む教育

毎朝の瞑想、宗教行事、日々の学びや友人、教員との関わりから、様々な思いや考えにふれ、自己を振り返り、見つめ、こころを育てています。

女子教育

社会の担い手として必要な、コミュニケーション力やリーダーシップを身につけ、様々な分野で活躍できる自立した女性を育てます。

あなたを受け止め、支える
飯田女子高等学校

下伊那地域で唯一の私立高校、飯田女子高等学校。

「うつくしく生きる」を大切にしている学校です。

人は一人ひとり違います。得意なことも、苦手なことも、夢も、それぞれ違います。
その違いは、あなたの大切な個性です。

「みんな違って、みんないい」

だからこそ本校は、個性豊かな生徒一人ひとりが安心して、自分らしく過ごせる場所でありたいと考えています。

これまでの学校生活で、勉強や人間関係に悩んだことがある人もいるかもしれません。
思うようにいかなくて、心が少し疲れてしまった人もいるかもしれません。

「大丈夫です!」

本校には、あなたの話に耳を傾け、一緒に考え、そっと背中を支え、後押し伴走する先生たちがいます。

学びも、一人ひとりのペースに合わせて進めていきます。中学校の内容からていねいに学び直すことも大切にしています。「わかった」「できた」という小さな積み重ねが、少しずつ自信につながっていきます。

今の自分に自信がなくても、大丈夫。

大切なのは、これからどう歩んでいくかです。

飯田女子高等学校は、あなたの中にある可能性を、一緒に見つけ、伸ばしていく場所です。

校長 田中宏幸



本校では、仏教の授業や宗教行事を通して、仏さまの教えを学びます。
自分のこころを見つめ、考え方や生き方と向き合います。



宗教行事

INDEX

● 教育方針
P2 - P3

● イベント・制服
P4 - P5

● 総合コース
P6 - P9

● 進学コース
P10 - P13

● 入試
P14 - P15

● ラボ活動
P16 - P17

● 拠・海外留学
P18 - P19

イベント

入学式から始まる高校生活。クラス一体となって優勝を目指す合唱コンクール、チームに分かれ熱戦を繰り広げるスポーツフェスティバル、全校あげて盛り上がる女子高祭。多彩な行事を通して仲間との絆や1つの事に一生懸命に取り組む姿勢が育まれます。

4月 修学旅行

(27年度より台湾)



2026 沖縄

7月 女子高祭

生徒職員全員が係を分担し
力を合わせて作り上げる



1日目 招待日 2日目 校内祭



合唱コンクール



強歩大会



イベント年間スケジュール (2026年度実施例)

… 進路・キャリアガイダンス
… 中学生対象の入試スケジュール

4 April	5 May	6 June	7 July	8 August	9 September	10 October	11 November	12 December	1 January	2 February	3 March
入学式・対面式 学力診断テスト①(1・2年) 修学旅行(3年) ラポ発足式 生徒総会	祝尊降誕会 南信総体 オープンラポ①	県総体・北信越総体 進路学習(1・3年) 飯田短大見学会(2年) 産業事業所説明会(3年) I学期期末試験 PTA個人懇談会(3年) 就職ガイダンス(3年) 中学生保護者対象説明会	女子高祭 PTA個人懇談会 夏休み 夏休み 実力養成講座 体験入学 オーストラリア留学	夏休み オーストラリア留学 学力診断テスト②(1・2年) 医療・福祉職場体験 進路研究WEEK	新人戦(〜11月) 東本願寺研修 合唱コンクール 2学期中間試験 中学生保護者対象説明会 オープンラポ②	スポーツフェスティバル 体験入学	生徒会役員選挙 強歩大会 進路学習(1・2年) 第1回進学説明会 報恩講 2学期期末試験	第2回進学説明会 PTA個人懇談会(1・2年) 冬休み 第1期入試	冬休み 母校成人式 入試相談会 第2期入試 学年末試験(3年)	こどものもり 第III期入試 学年末試験(1・2年) 送別会	卒業式 進路研究(1・2年) 特編授業(1・2年) 医療・福祉職場体験 春休み

制服

本校の制服は濃紺のジャケット、ベスト、プリーツスカート・スラックスが基本のスタイルです。式や宗教行事には「正装」、月曜日は「準正装」と決まっていますが、それ以外の日は気分に合わせてコーディネートできます。



みらいbook
飯田女子高校オリジナル手帳

今年度からスタートした飯田女子高校完全オリジナルの手帳です。毎日の高校生活をいつでも記録できて、簡単に振り返ることができる可愛い手帳を通して、学習・進路・課外活動のPDCAサイクル(計画・実行・評価・改善)の習慣が自然と身につきます。学校行事の予定や校舎の写真、マインドマップや自己探究のページなど、内容もバラエティー豊かです。表紙を自分好みにデコレーションしたり、中身を自由にカスタマイズしていくのも楽しさのひとつです。



変化と不変

高校生の進路を取り巻く状況はここ数年で大きく様変わりをしています。将来のキャリアを考える上で、皆さんは「時代の変化」と「不変の真理」、この両方を若い感性で見極め、対応することが求められています。

進路指導主事
【英語科】 長沼 隆之 先生

冬服

卒業式などの
式典に

正装

準正装

略装

美しく

ブラウス
ピンク or ラベンダー
スカート
濃紺 or チェック
スラックス
濃紺
ジャケット
グレーのバイピングと
ピンクのステッチ

光の加減でストライプの
織柄が浮かび上がります



夏服

ブラウス
白
スカート
ベージュの
チェック

コントラストが爽やか



体操服・ジャージ

学年カラーの
ドットがポイント



School Uniforms

総合コース

総合コースは、生徒の「やりたい」気持ちにとことん応えます。一人ひとりの思いを支え、可能性と一緒に見つけていきます。勉強はもちろん、クラブ活動やボランティア活動に打ち込んだり、資格試験に挑戦したりと、のびのびと「自分探し」ができるコースです。

総合コース 2年

M.Mさん

出身：鼎中学校 所属：チアリーディング ラボ

進路について迷っている時に、勉強や将来の悩みを丁寧にサポートしてくれると、女子高に通っていた従妹から聞き、女子高へ進学を決めました。

小学校から体操をしており、高校からはあこがれのチアリーディングをはじめ頑張っています。皆で演技を作り上げる楽しさと、難しい技を挑戦する達成感があり充実しています。今は皆で全国大会へ行くことが目標です。

チアで怪我をした時に周囲の方に様々なサポートしていただきました。将来は私が運動する方の体やコンディションのケアやサポートをできる仕事につきたいと思っています。



憧れのスクールバッグを入学時から使っています。落ち着いた茶色がお気に入りです。

Sogo Course

起床 06:30

登校：電車通学 08:00

3時間目 体育(ダンス)



リズムとりやアイソレーションなどの基礎から始め、2年次3学期に実施される創作ダンス発表会に向けて練習をしています。



創作ダンス発表会の様子

6時間目 化学基礎



化学基礎の授業では週に1回以上実験しています。実験を通して知識を活用する力やわかったことを自分の言葉で表現する力を身につけていきます。

帰宅 19:30

1・2時間目 家庭総合



人の誕生から発達過程を学び、社会人として家庭人としてより良い生活とは豊かな生き方とは何かを考えます。幼稚園・保育園で3回実習を行います。

Q お昼ご飯はどうするの？

A お弁当を持ってくる人が多いです。月に一度自分で作るお弁当の日もあります。出張販売や自動販売機も充実しています。



自作のお弁当



12:10 4時間目

13:00 お昼：お弁当

13:40 5時間目

夏／16:30～18:30
冬／16:30～17:30

ラボ活動 チアリーディング



チアに必要な力をトレーニングできたと、大会やイベントで演技発表をしています。初心者が多いですが、全員で切磋琢磨し活動しています。



総合コース 学びのPOINT

POINT.1

幅広い進路に対応し支援する

日々の学習やラボ活動への取り組みを通して、将来の進路をじっくり見つけていきます。就職や進学、生徒一人ひとりの目標をしっかりバックアップします。

POINT.2

学力に応じた講座分け

授業によっては、生徒一人ひとりの学力に応じた講座分けをします。質問がしやすい環境で理解が深まり、勉強が楽しくなります。

POINT.3

多彩な授業プログラム

5教科の授業に加え、調理実習や保育園・幼稚園実習、茶道・華道など実生活に活用できる実習や体験が充実しています。将来につながる可能性が見えてきます。

日本の伝統文化 華道・茶道



英会話力UP



保育実習



2 年次 保育実習 (総合全員)

- 座光寺保育園 2回
- 慈光幼稚園 1回

3 年次 保育実習 (総合・進学選択)

- 聖クララ幼稚園 2回
- 上郷西保育園 3回
- 飯田短期大学「わいわい広場」
- こどものもり 1回

保育実習などでお世話になった皆様を招待しみんなで楽しめるイベントです！

自立・共生力

福祉体験

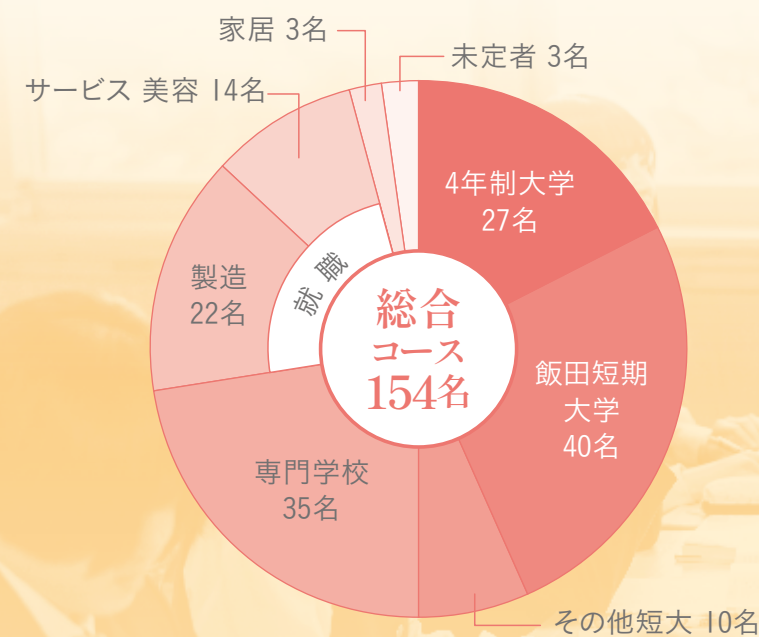
車イス体験や聴覚障がい当事者から話を聞く機会など、専門的な授業も受けることができます。

フードデザイン

地域の方々から食文化や技術を学んだり、プロから魚の捌き方・専門家からスポーツ栄養について学ぶ実習を数多く用意しています。



【卒業生の進路状況（令和7年度）】



本校の進路の特徴は、そのバランスです。就職、4年制大学進学、短期大学進学、専門学校進学が、それぞれほぼ等しい割合に近くなっています。その中でも、近年の傾向として、総合コースから4年制大学への進学者が増加しています。また一方、姉妹校である飯田短期大学にも40名を超える進学があり、本校の生徒だけの入試における特典などの好条件も影響し、飯田短期大学は依然と進学先学校として最大の人数となっています。

主な進学先

※順不同

日本福祉大学／中部大学／愛知淑徳大学
花園大学／松本大学／愛知工科大学
岐阜聖徳学園大学／愛知学院大学
岐阜保健大学／名古屋学院大学
山梨学院大学／目白大学／武蔵野大学
岐阜協立大学／修文大学／大正大学
岐阜女子大学／至学館大学／京都文教大学

主な就職先

※順不同

オリオン機械(株)／KOA(株)／(株)エフプラス
(株)ピーエーイー／TDKエレクトロニクスファクトリーズ(株)
(株)多摩川マイクロテック／多摩川精機
エレクトロニクス(株)／(株)天龍／(株)マツザワ
南信州菓子工房(株)／三星ダイヤモンド工業(株)飯田工場
(株)コシバ精密長野工場／(株)協和精工
小林製袋産業(株)／長野県庁／長野県警察本部
(株)フレシード信州／長野ダイハツ販売(株)
(株)いとう／(株)ジョイフルテン／日本郵便(株)信越支社
みなみ信州農業協同組合(株)
マイハウス社湯多利の里伊那華(有)ホテル恵山
松澤歯科／医療法人 輝山会記念病院
(株)餃子の王将飯田店

Career Guidance

保育士を目指し頑張っています！

長野県の自然を活かした 保育を学んでいます

長野県立大学
健康発達学部
子ども学科
3年生

A.Fさん

下條中学校



卒業生からのメッセージ

保育士を目指し、保育の授業が充実している飯田女子高校へ進学しました。長野県が普及を推進している「自然保育」に興味をもち、専門的に学べる大学を選びました。大学では少人数のクラスで、きめ細かな学びを展開しています。授業以外の保育系サークルでは子育て支援の未就園親子と交流し、子育てについて知る機会となっています。「自然保育」の本場フィンランドへの留学も予定し、保育の在り方をグローバルに学びたいと思います。卒業後はこの地域で、学びを活かせる保育士になりたいです。

女子高では

総合コースでは保育の授業で、結婚、出産、子育てと女性の生涯についても学びました。自分の将来を考えましたし、保育はそうした女性や家族のサポートの仕事だと認識できました。保育の実習では、子どもたちが、自然の中で遊んだり、近隣の方や農家の方とのつながりが大切だと学びました。

進学コース

進学コースは、仲間同士が刺激し合い、励まし合いながらそれぞれの夢に向かって共に学び成長します。学内完結型教育プログラムや、実力養成講座を通じて着実に学力を身につけます。

進学コース 2年

N.K さん

出身： 鼎中学校

体験入学で、先生と生徒の仲が良く、進路などの相談も親身になっていただけることが心強く感じました。

昨年のオーストラリアの留学へ参加がきっかけで英語の勉強に力を入れています。留学中は慣れない英会話でしたが、現地の皆さんは優しく、会話する楽しさを体験でき、とても良い経験となりました。今は英語で会話をもっとできるように英検二級取得を目指しています。来年の修学旅行先の台湾で現地の学生と交流ができることがとても楽しみです。

将来は看護系を希望しており、進路を学んでいくうちに助産師さんになりたいと思うようになりました。お母さん方のサポートができるようになりたいです。



スプレータイプの日焼け止め、
コームなどさっと身支度を
整えられるようしています。



Shingaku Course

起床 06:00

登校：送迎 08:40

2時間目 古典探究



2年後、共通テストで高得点を狙う授業です。楽しく
元気いっぱい取り組んでいます。

6時間目 仏教



仏様の教えを学びながら自分を見つめていきます。見え
てきたありのままの自分を大切に、自分も相手も同
じ尊いいのちを生きていることを確認していきます。

詳しくは 18 ページへ

学内完結型教育プログラム

学校内で完結できる新しい教育プログラム
(進学コースは全員必須受講)

ラボ活動などの後に受講できます。

1時間目 公共



進学コースは少人数制授業なので分からないこと
も気軽に質問できます。

09:10

10:10

11:10 3時間目

12:10 4時間目

13:00 お昼：お弁当

13:40 5時間目

14:40

7時間目

1、2年生は週3日、3年生は週1日(選択科目によっては
週2日)7時間目の授業があります。

16:10

18:00

帰宅 19:00

放課後の過ごし方は？

ラボ活動・学内完結型教育プロ
グラムにて、各々の時間を充実さ
せています。



駆け上がれ、
女子たち!

進学コース 学びのPOINT

POINT.1

放課後や長期休みもしっかり学習

1・2年生は週に3日、3年生は週に1日(選択科目によっては2日)7時間目の授業があり、学力を定着させます。

実力養成講座

夏と春の長期休暇に実施しています。大学入試に向けて実力のアップを図るとともに、自主性も身につきます。

POINT.2

学習習慣の定着

大学入試に向け、学習習慣の定着やセルフコントロールは大切です。「ロイロノート・スクール」などを活用して、目標に向けて行動し、振り返ることで改善につなげるサイクルを身につけます。

POINT.3

少人数制の授業

進学コースは少人数制授業のため、分からないことも気軽に質問でき、理解を深めることができます。友人との学び合いを通して「勉強しよう!」という気持ちが自然と湧いてきます。

POINT.4

英語力アップ

グローバル化の時代に適応した英語力を身につけるため、英検2級合格を目標に、年1回の英語検定受験を必須としています。そのための対策講座も行っております。

約3割が2級保持、
約7割が準2級保持



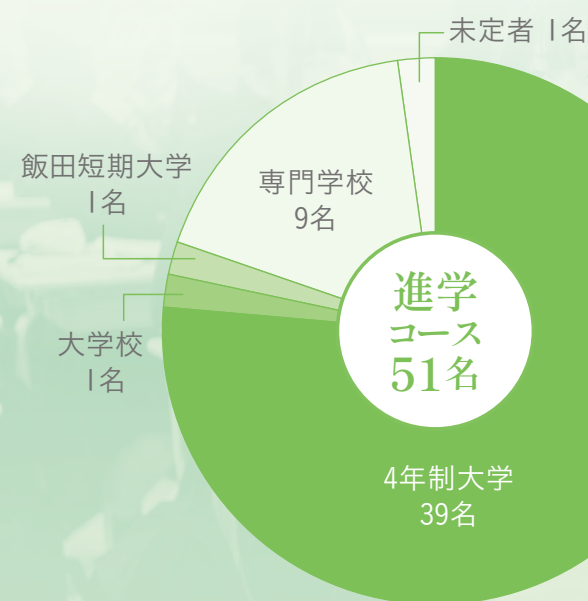
POINT.5

ニーズに合わせた多様な入試指導

入試の指導にも少人数制コースの個別対応力が発揮されます。「年内入試」と言われる総合型選抜や学校推薦型選抜の受験をする生徒には、ひとりずつ担当教員がつき「志望理由書」「小論文」「面接練習」などを徹底的に指導します。「プレゼンテーション」の指導をする場合もあります。また、一般選抜を受験する生徒には、共通テスト対策を中心とした教科指導を行います。
1・2年次に培った総合的な能力やひとりひとりの個性が、3年生の入試本番を前にして、大きく花開くのが本校の進学コースの特徴です。



【卒業生の進路状況(令和7年度)】



進学
コース
51名

進学コースの進路は四年制大学が中心です。学部系統も多様で、経済・経営や教育、福祉などの文系から医療、栄養学、農学部などの理系まで実に様々です。また、入試方法も、総合型選抜・学校推薦型選抜などのいわゆる「年内入試」や、学力検査のみの一般型選抜まで、それぞれのニーズや個性にマッチした制度を効果的に利用して、志望校合格を果たしています。

主な進学先

※順不同

都留文科大学／長野大学／信州大学
山口大学／名古屋学院大学／中京大学
拓殖大学／中部大学／國學院大學／佛教大学
ヤマザキ動物看護大学／文教大学
大妻女子大学／国立音楽大学
四日市看護医療大学／国士舘大学
岐阜聖徳学園大学／愛知淑徳大学
京都橘大学／文化学園大学
人間環境大学／龍谷大学／日本大学
実践女子大学／名城大学／淑徳大学
藤田医科大学／順天堂大学／横浜創英大学
東海学園大学／玉川大学／京都文教大学
山梨学院大学／京都産業大学
長野県福祉大学校

Career Guidance

卒業生からのメッセージ

大好きな南信州の観光発展を 目指して学んでいます

和歌山大学
観光学部
3年生
S.Mさん
高森中学校



私は生まれ育った南信州が大好きです。高校の時、和歌山大学の学生とフィールドワーク等の交流を通して、外から見た故郷に興味を持ち、県外の大学へ進学しました。観光学部では、地域資源を活用した観光振興を文化、自然、経営面から学んでいます。外部から地域を見ることは、当然のようにある風景、文化、モノの価値や魅力の発見につながります。将来は故郷に戻り、この地域の活力と文化の豊かさを守り、受け継ぎ、多くの方に伝える役割を担っていきたいと思っています。

女子高では

入試では校長先生をはじめ多くの先生方から面接やプレゼンの練習の機会、指導をいただきました。学校全体で生徒それぞれの希望に寄り添って下さいます。高校の3年間は、将来何をしたいのか深く考えることができます。

入試

様々な入試方法があります。
受験生各々に合った方法を選んでいただけます。

昨年度より新入試が始まりました

「文化スポーツ特別入試」「自己推薦入試」

概要

出願条件等詳しくは募集要項をご覧ください

文化スポーツ特別入試

対象コース 総合コース
対象ラボ 募集要項参照
選考方法 書類審査・面接

試験日 2026 **12/24** 木

学校長推薦入試 自己推薦入試

対象コース 総合コース
進学コース
選考方法 書類審査・面接

試験日 2027 **1/21** 木

一般入試 学校長推薦入試 (総合コースのみ)

対象コース 一般入試 学校長推薦入試
総合コース 総合コース
進学コース 進学コース
※進学のみ併願可
選考方法 一般入試 学校長推薦入試
学科・面接 書類審査・面接

試験日 2027 **2/20** 土

2027 (令和9年)年度 入試予定

文化スポーツ特別入試 第Ⅰ期入試

学校長推薦入試 自己推薦入試 第Ⅱ期入試

一般入試 学校長推薦入試 (総合コースのみ) 第Ⅲ期入試

12/12(土)	I期Web出願受付(9:00)	進学説明会	
12/18(金)	締切(17:00)		
12/24(木)	試験日		
12/25(金)	発表 HP(9:30)		
1/9(土)		II期Web出願受付(9:00)	入試相談会
1/15(金)		締切(17:00)	
1/21(木)		試験日	
1/25(月)		発表 HP(13:00)	
2/13(土)			III期Web出願受付(9:00)
2/18(木)			締切(12:00)
2/20(土)			試験日
2/24(水)			発表 HP(9:30)

在校生から

文化スポーツ特別入試



K.Kさん 所属:バレーボールラボ 出身:豊丘中学校

勉強と両立しつつバレーボールの練習もしっかりできることから飯田女子高校への進学を決めました。文化スポーツ特別入試ですと入学前の春休みから練習へ加わることができました。おかげですぐにチームになじむことができ、春大会の試合から参加できました。明るく、選手も応援も一丸となる楽しいこのチームで頑張っていきたいと思います。



H.Yさん 所属:バスケットボールラボ 出身:高森中学校

中学校から始めたバスケットを高校でもっと打ち込みたいと思っていた時、女子高の先生から声をかけていただき、嬉しくて女子高に決めました。不安もありましたが、先輩方がマンツーマンで熱心に優しく教えていただき、熱を入れて取り組むことができました。今できることを一つ一つ練習で積み重ね、新人戦で力を発揮することを目指しています。

体験入学

Trial admission

第1回
2026

7/21 火・22 水

学校見学型

授業から放課後まで
しっかり見学できます
対象 女子中学生3年

第2回
2026

10/3 土

体験型

授業・クラブの体験ができます
対象 女子中学生3年

飯田女子高等学校では皆様に体験していただきたいプログラムをご用意しています。通常授業や特別内容のプログラムなどの説明も見どころです。ぜひ、飯田女子高等学校を体験してみてください。

説明会・イベント

School Information Session Event

2026

7/4 土

第67回 女子高祭

対象 女子中学生 全学年

第1回
2026

6/5 金

保護者対象
学校説明会

教育方針・進路指導・費用や新入試などについて
ご説明します
対象 女子中学生 全学年 保護者
【時間/18:00～19:00】

第2回
2026

9月上旬

第1回
2026

11/14 土

進学説明会

親子で一緒に入試関係の情報を確認できる機会です
対象 女子中学生 全学年・保護者

第2回
2026

12/12 土

2027

1/9 土

入試相談会

対象 女子中学生3年・保護者

予約制
完全個別相談

「夢」を叶えるなら、女子高へ。

将来の夢や目指す進路はありますか？

頑張る生徒の皆さんを最後まで全力でサポート。
未来へ一緒に頑張ろう！
夢や希望をしっかりとキャッチ！

ラボ活動

クラブ活動 × 探究活動 = ラボ活動

自分の好きなことに熱中できる、やってみたいことに挑戦できる、仲間と支え合って頑張れる。金曜日の5・6限目に全校で取り組むラボ活動は「大切なもの」と「かけがえない仲間」に出会える場所。



ラボ活動について
もっと詳しく

Lab Activities

クラブフィールド



弓道
・長野県高校総体南信大会 団体 優勝／個人 優勝・3位・7位
・長野県高校総体 団体 準優勝／個人 出場 → 北信越大会 出場決定



バスケットボール
・長野県高校総体南信大会 出場



空手道
・長野県高校総体南信大会
個人形 優勝／個人組手 ベスト16
・長野県高校総体
個人形 5位／個人組手 出場



ソフトテニス
・長野県高校総体南信大会
団体 3位／個人 ベスト16
・長野県高校総体
団体 ベスト16／個人 出場



卓球
・長野県高校総体南信大会
団体 3位／シングルス ベスト8・ベスト16／ダブルス 3位
・長野県高校総体
団体 ベスト16／シングルス 出場／ダブルス ベスト32



バレーボール
・長野県高校総体南信大会 7位
・長野県高校総体 出場



バドミントン
・長野県高校総体南信大会
団体 出場／シングルス 出場／ダブルス 出場



水泳
・長野県高校総体南信大会 個人 2位・3位・5位・6位
・長野県高校総体 個人 出場決定



邦楽
・第50回全国高等学校総合文化祭 日本音楽部門 出場決定



チアリーディング
・全国高等学校ダンスリル選手権大会2026甲信越大会
CHEER部門 2位 → 全国大会 出場決定



ソフトボール
・長野県高校総体南信大会 3位
・長野県高校総体 出場

もっと好きなこと、もっと楽しいこと きっと見つかる

ゼミフィールド



美術



写真
・第50回全国高等学校
総合文化祭
写真部門 出場決定



手芸



ギター・マンドリン



調理



吹奏楽



華道



書道



茶道

※大会結果は全て2026年度のものとなります

学内完結型 教育プログラム

YORIDOKORO

『 拠 よりどころ 』

開講 16:00～21:00

ラボ活動との両立が可能



2024年度より始まった、
女子高の教育プログラム

学校で“全てを完結できる環境”があります

大学受験までのトータルサポート。定期試験に向けた対策。

英検取得に向けた徹底的な指導。

そして家庭学習の時間までzoomを繋いで先生たちと勉強ができる。

夕方以降、土日などいつでも先生たちと繋がることができる！
それが「拠」です。



拠は授業を受けるのが楽しいと思える場所です。私は拠のおかげで間違いを恐れずに発言できるようになりました。わからないところを解決しようと前向きにしてくれる環境がここにはあります。疲れた日でも、楽しい授業をしてくれる先生がいるので行きたくないと思うことがありません。



生徒たちの声



私が一番良いと思うところは授業が楽しいところです。毎時間笑いが絶えない授業です。だけど、面白いだけではなく、すごく分かりやすく、分からないところは、理解できるまで教えてくれるので、自分の中にある分からないを無くしてくれます。これからも拠の先生達と楽しく勉強をしていきたいです！

海外留学プログラム

でっかい教室オセアニア ～交流と体験の旅～

グローバル教育・英語教育

短期

中期

長期

短期に加え、中期・長期留学が始まります

海外留学の目的
現地の高校生・ホストファミリーとの交流を通じ英語や異文化に触れ、日本文化に対する理解を深めるきっかけを作る。
現地校で受ける授業を通じて、より高い英語力とコミュニケーション能力を高める。

【短期】オーストラリア



【中期・長期】ニュージーランド



Australia



New Zealand

私は中学生の時から海外へ行くことにとても興味があったので、留学に参加しました。現地では日本とは全く違う学校生活やホストファミリーの家での生活を体験することができました。オーストラリアでの毎日が本当に楽しくて、14日間がとても短く感じました。一生忘れない大切な思い出になりました。

生徒たちの声

初めての海外だったので準備期間から手探りだったけれど、オーストラリアの様々な食文化や自然に触れ、日本との違いを体験することができました。現地校の人たちと沢山話したり遊んだり、授業を受けるなど毎日が楽しかったです。このような将来に繋がるような経験ができて良かったです。

海外の暮らし。
異文化。
生きた英語。

修学旅行でも本物の異文化体験を

2027年度より修学旅行の行先が台湾(4泊5日)となります

学校交流プログラム・日本語を学ぶ現地大学生との研修

