



岡谷南高校



2025学校案内

夢の実現に向けて！

2025 SCHOOL GUIDE



長野県岡谷南高等学校

〒394-0034 長野県岡谷市湖畔三丁目3番30号 TEL. 0266-23-2355 FAX. 0266-21-1015
URL <https://www.nagano-c.ed.jp/okanan> E-mail okanan@m.nagano-c.ed.jp



本校は昭和16年4月、地域社会の発展のために教育の力が必要であるという岡谷市民の熱い願いにより、岡谷市立長野県岡谷中学校として創立されました。その後、昭和23年4月には岡谷南高等学校と改称し、昭和54年4月には男女共学に移行して現在に至っています。

この間、平成6年には「英語科」を開設し、平成21年には「セメスター制による進学対応型単位制」を導入するなど、その時々で社会の要請に応えながら地域社会に貢献する人材育成を目指してまいりました。平成22年には「英語科」を「普通科」に改編し、現在は「進学型単位制」を維持しながら、じっくりしっかり学んだ方が良い科目は通年の授業を行なって、きちんと身につけられるようにし、また適性や進路目標に合わせたコースや科目の選択を可能にするなど変革してきています。

文武両道を校是とする本校は、まず基礎学力をきちんと身につけるために、始業前15分の「学年の時間」を設定しています。朝読書の時間に充てたり、学びの土台となる国語、数学、英語の基礎を身につけたりするために、ドリルや課題の確認のための時間としています。また、授業は65分の5時間授業であり、「思考力」

「判断力」「表現力」を伸ばすために必要な学習時間を十分に確保しています。

さらに、放課後や長期休業には補習授業やセミナーを行い、多くの4年制大学進学希望者が自ら高い目標を設定し、大学入学後にも必要となる学力を身につけられるようにしています。

一方で、クラブ活動や生徒会活動も盛んで、長年にわたり運動系クラブでは全国大会に出場したり、オリンピック選手も輩出したりしています。文化系クラブでも全国総合文化祭をはじめとする各種全国大会に県代表として出場しています。

さて、以前、本校生徒の皆さんに本を紹介する機会がありました。私が紹介した本は、青山美智子著「木曜日にはココアを」という小説です。詳細は省略しますが、この物語に登場する「マスター」の言葉がとても印象に残ったので紹介します。

「俺の役割って、すごい力持ってるのに埋もれちゃってるヤツを引っ張り出して、世の中に伝えたり広めたりすることだから。好きなんだよなあ、夢が現実になる一歩前の感じ」

「夢が現実になる一歩前」の可能性に満ちた皆さんを岡谷南高等学校は待っています。そして、新たな仲間や先生、書物や芸術との出会いを通して、夢を現実にしましょう。

教 育 目 標

- 1.常に進歩のため問題をもってことにつく
- 2.常に成功の可能性を確信してことに当たる
- 3.常に協調融和の精神をもってことを行う

自 分 の 夢 を 実 現 し よ う



進路年間スケジュール

4月	●学習オリエンテーション(1年) ●進路希望調査・進路適性診断 ●生徒面談
5月	●進路講演会 ●英語検定 ●土日セミナー開始
6月	●文理選択説明会 ●校外模試(3年) ●就職希望者指導(3年) ●漢字検定
7月	●保護者懇談会 ●文理選択説明会 ●校外模試(全学年) ●英語検定 ●オープンキャンパス参加(～8月) ●夏期セミナー(～8月)
8月	●職業体験学習 ●生徒面談 ●校外模試(3年)
9月	●1日大学(1,2年) ●校外模試(3年) ●進路希望調査 ●英語検定
10月	●キャリア教育「諏訪圏工業メッセ」見学(1,2年) ●進路ガイダンス ●夢ナビ参加 ●校外模試(3年) ●漢字検定
11月	●校外模試(全学年) ●英語検定 ●キャリア教育「ようこそ先輩」(1,2年)
12月	●保護者懇談会 ●冬期セミナー(3年)
1月	●生徒面談 ●英語検定 ●校外模試(1,2年)
2月	●英語検定・漢字検定 ●小論文講座 ●校外模試(2年)
3月	●特編授業(1,2年) ●イングリッシュ・キャンプ(1,2年)

年間を通して、放課後セミナーを開講しています。また、個々の進路希望に応じて小論文・面接指導などのきめ細かい指導を行っています。



キャリア教育「ようこそ先輩」

Come and Join us 先輩からのADVICE

永井 佐恵花 長野県立大学グローバルマネジメント学部
グローバルマネジメント学科
総合型選抜合格



私は、総合型選抜で長野県立大学、グローバルマネジメント学部、グローバルマネジメント学科に合格しました。この大学の総合型選抜では、志望理由書の提出と面接・プレゼンテーションの試験がありました。私は、総合型選抜で合格するために大切だと思ったことが3つあります。

1つ目は、積極的に活動することです。部活動や生徒会、ボランティア、習い事など何でもいいので、自主的な活動を行うことが大事だと思います。私は部活動も生徒会も校外での活動も多く取り組んできました。そのおかげで、面接や志望理由書で困ることはありませんでした。もし、何か活動したいけど何をすればいいのかわからない人はAOHS(岡谷市高校生まちづくり会議)という活動があるので、ぜひ参加してみてください!また、私は長野県立大学が英語に力を入れているので、3年生から英語部に入部しました。何かを始めるのに遅いことはありません。自分に必要だと思ったらすぐ行動しましょう!

2つ目は、定期テストです。1年生から手を抜かず、ちゃんと勉強しましょう。評定はほとんどテストの結果で決まってしまうので、3年生から評定を上げることはとても難しいと聞きます。逆に1年時から頑張っていれば、3年時は心に余裕を持って勉強することができます。

3つ目は、休まないことです。体調が悪い時は無理しない方がいいですが、休みすぎると推薦が取れなくなります。私はもし総合型選抜で落ちても次の学校長推薦があると思って、落ち着いて面接・プレゼンテーションに臨むことができました。

最後に、私は「何とかなる」という精神をおすすめします。不安だったり、辛いこともあると思いますが、きっと何とかできます。笑顔で乗り切りましょう。応援しています!

齋藤 友希 公立諏訪東京理科大学工学部情報応用工学科
一般入試合格



僕は一般入試で公立諏訪東京理科大学工学部情報応用工学科に合格しました。一般入試の合格は、最後まで自分の力を磨いて、自分の実力でつかみ取るものですが、その経験の中で、特に僕が伝えたいことを二つ書いていこうと思います。

一つ目は部活動の大切さです。「勉強のため」ということで部活動に入らないで高校時代を過ごしてしまうのは本当にもったいないです。確かに、部活動に入らなければ勉強時間も確保できるし、余分な人間関係について考えなくていいので楽だと思かもしれませんが。実際僕もそう思っていました。しかし、いざ受験期になると、ストレスや周りの人からのプレッシャーが襲ってきます。そんな苦しい時に、部活動をやっていれば、仲間や顧問の先生が力になってくれます。僕は苦しい時期を部活動のみんなに支えられたと思っています。確かに、自分の将来にとって勉強は大切で、自分の武器になるものです。しかし、自分の力を出すためには勉強だけでは足りないと思うのです。僕はこの3年間の部活動で、横のつながりの大切さ、部活動での挫折から得たこと、相手に勝つための戦略の立て方や練習のつくりかたなど多くのものを学びました。それらは受験にも役に立ち、そして、今後の人生でもかけがえのない宝物になるものだと思っています。ぜひとも、岡谷南高校で部活動に入ってください。

二つ目は、視野を広くすることです。一般試験のためにずっと勉強をし続けているとどうしても視野が狭くなってきます。そうすると、焦りが出てきて、勉強が進まなくなることもあります。自分の視野が狭くなってきたと思ったら、先生や仲間などのいろんな人の話を聞いてみて、少し落ち着いて考えることが大切です。入試にもいろんな選択肢があります。一步引いて、自分はどのような方法で自分の夢をかなえるのか、戦略的に考えてみるのが大事だと思います。そうすることで冷静になれ、落ち着いて勉強に取り組むことができるようになります。

最後に、ここまであきらめずにがんばって合格を勝ち取れたのは、バレー部の顧問の先生と仲間たち、そして、支えてくれた親のおかげだと思っています。また、南高には素晴らしい先生方、素敵な先輩がいます。自分の夢をかなえるのはつらく険しい道のりですが、先生方や仲間と一緒に、夢をかなえるまで頑張ってください。応援しています。

学 校 の 沿 革

昭 和		
16年	4月	岡谷市中央国民学校を仮校舎として開校 第一回入学式挙行
18年	3月	現在地に校舎を建設し移転
23年	4月	岡谷南高等学校と改称、校章を募集し 「こまくさ」を設定
24年	4月	長野県立に移管
26年	3月	校歌作成
28年	9月	第一回天竜峡強歩大会(昭和46年9月まで)
48年	9月	第一回諏訪縦断強歩大会始まる
54年	4月	男女共学となる
56年	10月	新校舎落成

平 成		
3年	10月	50周年記念式典挙行
6年	4月	英語科を新設
13年	9月	60周年記念式典挙行
15年	9月	普通教室L A N設置
21年	4月	セメスター制による進学対応型単位制に移行
22年	4月	英語科を普通科に改編
23年	9月	70周年記念事業
24年	3月	岡南教育振興会館竣工
令 和		
2年	6月	普通教室・研究室に空調設備工事竣工
3年	10月	80周年記念式典挙行 校内Wi-Fi設置

岡谷南高等学校校歌

尾崎喜八 作詞
井上武士 作曲

一、南は遠き富士が峯や 東に仰ぐ八が岳
諏訪の鏡の湖らかに 麓も高きまなびやは
これぞ我等が愛する母校 岡谷の南高等学校
みずうみ渡る春風に 明知の窓の照るを見よ

二、微暈とかざす駒草は 高潔われの姿なり
真理求めておのがじし 真理の道を窮めゆく
仰げ我等が愛する母校 岡谷の南高等学校
山を秀で水清し 偉材はここに育つなれ

三、真夏を山に鍛えては 氷に冬を樂しみつ
平和文化に園を成す 理想のもとに學ぶなる
見よや我等が愛する母校 岡谷の南高等学校
周雪花の信濃路に 夢の其の名わが母校

かけがえのない3年間



入学
START



夢の実現にむけて

ベーシック・ステージ		アドバンスト・ステージ		ファイナル・ステージ	
1年前期	1年後期	2年前期	2年後期	3年前期	3年後期
共通履修科目 ● 全員が共通の科目を学び、基礎・基本を固めます。 ● 教科の学習やキャリア教育プログラムを通じて、自分の適性を知り、進路を定めていきます。		人文社会系 法学、経済、文学、教育、芸術などの分野を目指す人。文系の科目を中心に幅広く学習します。			
		国際教養系 高度な英語力、国際関係などの分野を目指す人。英語に力を入れて学習します。			
		自然科学系 工学、理学、農学、医療系などの分野を目指す人。数学や理科に力を入れて学習します。			

見つめる・見つける
自己を知り視野の拡大を目指す
 例えば「10年後・20年後の自分を考えて、進路についていろいろ調べてみたい!」

学ぶ・楽しさ
進路実現のための課題を探究しよう
 例えば「学習と部活動・生徒会活動に集中し、自分の選択した方向に向かって力をつけていきたい!」

広げる・創造

**進路実現に向かって自己の個性や
才能を伸長させよう**

例えば「国公立大学の工学部を目指して、大学
入学共通テスト・2次試験に向けて学習したい!」
「東京の私立大学文学部を目指して、文系の科目
に力を入れて学習したい!」

R7年度(2025年度)入学生 授業展開

(R6年5月末現在)

		単位数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1年	全員共通履修	前期	現代の国語	言語文化	地理総合	歴史総合	数学Ⅰ	数学A	数学Ⅱ	生物基礎	化学基礎	体育	保健	芸術選択 〔音楽Ⅰ〕 〔美術Ⅰ〕 〔書道Ⅰ〕	英語 コミュニケーションⅠ	論理・表現Ⅰ	家庭基礎	探究の時間 総合的な	HR																			
		後期																																				
2年	人文社会系	前期	文学 国語	古典探究	公共	数学Ⅱ	体育	保健	英語 コミュニケーションⅡ	論理・ 表現Ⅱ	情報Ⅰ	論理国語	地学基礎	数学B	数学C	地歴選択 〔地理探究〕 〔日本史探究〕 〔世界史探究〕	探究の時間 総合的な	HR																				
		後期																																				
	国際教養系	前期	文学 国語	古典探究	公共	数学Ⅱ	体育	保健	英語 コミュニケーションⅡ	論理・ 表現Ⅱ	情報Ⅰ	論理国語	地学基礎	選択 〔数学B、数学C〕 〔国際理解1、食文化〕		化学	探究の時間 総合的な	HR																				
		後期																																				
	自然科学系	前期	文学 国語	古典探究	公共	数学Ⅱ	体育	保健	英語 コミュニケーションⅡ	論理・ 表現Ⅱ	情報Ⅰ	論理国語	物理基礎	理科選択 〔物理〕 〔生物〕	数学B	数学C	化学	探究の時間 総合的な	HR																			
		後期																																				
3年	人文社会系	前期	論理国語	文学国語	体育	英語 コミュニケーションⅢ	論理・ 表現Ⅲ	古典探究	政治・経済	地歴選択 〔発展地理〕 〔発展日本史〕 〔発展世界史〕	選択(3単位) 発展理科 発展英語2 国際理解2	選択(6単位) 6単位：発展数学1 4単位：地理探究,政治経済,発展英語3 2単位：古典探究,発展国語,発展社会,発展数学4 発展物理,発展生物,発展体育,発展音楽 発展美術,発展書道,発展英語1,情報Ⅱ 発展情報,フードデザイン,保育基礎	探究の時間 総合的な	HR																								
		後期																																				
	国際教養系	前期	論理国語	文学国語	体育	英語 コミュニケーションⅢ	論理・ 表現Ⅲ	古典探究	政治・経済	地歴選択 〔発展地理〕 〔発展日本史〕 〔発展世界史〕	選択(3単位) 発展理科 発展英語2 国際理解2	選択(6単位) 6単位：発展数学1 4単位：地理探究,政治経済,発展英語3 2単位：古典探究,発展国語,発展社会,発展数学4 発展物理,発展生物,発展体育,発展音楽 発展美術,発展書道,発展英語1,情報Ⅱ 発展情報,フードデザイン,保育基礎	探究の時間 総合的な	HR																								
		後期																																				
	自然科学系	前期	論理国語	文学国語	体育	英語 コミュニケーションⅢ	論理・ 表現Ⅲ	数学C	発展 数学3	数学選択 〔数学Ⅲ〕 〔発展数学2〕	発展化学	理科選択 〔物理〕 〔生物〕	探究の時間 総合的な	HR																								
		後期																																				

部活動

体育系クラブ

野球 バスケットボール(男女)
バレーボール(男女) 漕艇 サッカー 弓道
剣道 卓球 テニス ソフトテニス バドミントン
水泳 陸上 スケート 山岳 ハンドボール

文化系クラブ

吹奏楽 理科 英語
美術 JRC 写真
演劇 放送 家庭科
書道 マルチクリエイター



生徒会活動 学校行事

クラスマッチ (5月・10月) 南高祭 (6月) 強歩大会 (10月) 等

生徒総会



クラスマッチ

強歩大会



南高祭



生徒会長 水野 日向

皆さんこんにちは。このパンフレットを読んで岡谷南高校（南高）について少しは知っていただけたでしょうか。ここでは僕が南高に入学してから感じたことを生徒目線でお話しできればと思います。

僕が感じた南高の魅力は「一人一人が自分の目標や進路に向かって力を注げること」です。一人ひとり進む道は違いますが普段の学習に加え、部活動、委員会活動、家庭学習などそれぞれの必要なこと、突き詰めたいことに取り組んでいます。また雰囲気も明るいので何事にもチャレンジしやすい空気感があります。実際僕も部活動に対して真摯に取り組むことができた、生徒会長へ立候補したことも含め、自分のしたいことについて前向きに考えることができました。

南高は他校と比べると制服や進路選択など様々なことに関して自由度が高いです。だからこそ南高生は自分のことは自分で律することで充実した学校生活を過ごしています。

南高にはまだまだお伝えできていない魅力がたくさんあります。少しでも興味がある方はぜひ皆さんの目で見てみてください。きっとたくさんの南高の魅力に気付くことができると思います。

皆さんが入学する頃に僕はいませんが、たくさんの方が来てくれると嬉しいです。

未来の南高生、待っています！



文化祭実行委員長 山本 瑠華

皆さんこんにちは。南高祭は今年で 64 回を迎えました。

今年度の南高祭の目標は主に3つあります。

- ① 非日常を感じられるものにする
 - ② 仲間同士の絆を深める
 - ③ 楽しみ、思い出に残るものにする
- の3つです！

勉強は大切ですが、南高祭のときくらいはいつもと違う非日常を感じ、思い切り盛り上げたいという気持ちに加え、準備の過程から協力し合い全校で南高祭を創り上げたいという思いがあります。そしてこれらの時間も、本番も思い出として残るように南高祭役員を中心に力を注ぎ、当日を迎えようという気持ちを持っています。

昨年度までの南高祭のよかったところも引継ぎつつ、印象に残るような新しい企画などにも挑戦していきたいと役員間で話し、今まで以上にユニークな、そして楽しいものにもすることも展望としてあります。

コロナの規制がなくなってから2度目の南高祭、一般公開にも磨きをかけたいと考えています。

生徒・先生方も楽しむと同時に、来てくださったすべての方に今の南高を知ってもらい、感謝を伝えられるような機会にします。全校で最高の南高祭が創り上げられるよう、力を合わせて取り組んでいきます！

主な進路実績 (過去 3 年)



令和5年度

4年制大学134人(国公立大学13人, 私立大学121人)

短期大学9人, 専門学校等36人, 就職5人(含む公務員2人), 予備校他10人

国公立大学

信州、室蘭工業、秋田、長岡技術科学、山梨、和歌山、鳥取、愛媛、高知、公立諏訪東京理科、長野、長野県看護、長野県立、東京都立、千葉県立保健医療、都留文科、山梨県立、高知県立

私立大学

佐久、清泉女学院、長野保健医療、松本、松本看護、札幌大谷、仙台、東北学院、流通経済、足利、国際医療福祉、育英、群馬パース、高崎健康福祉、浦和、埼玉工業、共栄、城西、尚美学園、駿河台、東京国際、獨協、日本医療科学、日本工業、文教、了徳寺、神田外国語、秀明、城西国際、千葉工業、千葉商科、青山学院、亜細亜、桜美林、大妻女子、嘉悦、北里、慶應義塾、共立女子、杏林、工学院、国学院、国土館、駒澤、駒沢女子、産業能率、実践女子、芝浦工業、順天堂、昭和、昭和女子、白梅学園、成蹊、成城、専修、創価、大正、大東文化、高千穂、拓殖、玉川、中央、帝京、帝京科学、帝京平成、東海、東京医療学院、東京医療保健、東京有明医療、東京成徳、東京家政、東京家政学院、東京経済、東京工科、東京工芸、東京造形、東京電機、東京都市、東京農業、東京福祉、東京理科、東洋、二松学舎、日本、日本社会事業、日本女子体育、日本体育、文化学園、文京学院、法政、武蔵、武蔵野、明治、明治学院、明星、目白、立教、立正、神奈川、神奈川工科、関東学院、相模女子、湘南工科、桐蔭横浜、横浜美術、横浜薬科、新潟医療福祉、新潟工科、新潟食糧農業、金沢学院、金沢工業、福井工、健康科学、帝京科学、山梨英和、山梨学院、岐阜医療科学、岐阜協立、岐阜保健、岐阜聖徳学園、静岡英和学院、静岡産業、静岡理工科、常葉、愛知学院、愛知工業、愛知工科、愛知淑徳、愛知文教、至学館、大同、中京、中部、東海学園、同朋、名古屋外国語、名古屋学院、名古屋商科、南山、日本赤十字豊田看護、日本福祉、名城、鈴鹿医療科学、大谷、京都外国語、京都芸術、京都産業、京都女子、京都先端科学、京都橘、佛教、龍谷、大阪経済法科、大阪産業、大阪人間科学、関西、近畿、摂南、阪南、桃山学院、関西医療、大和、関西学院、神戸学院、帝塚山、奈良、東京保健医療専門職、東京情報デザイン専門職、名古屋国際工科専門職

短期大学

大月市立短、大妻女子大学短、共立女短、新渡戸文化短、目白短、山梨学院短、常葉大短、信州豊南短、清泉女学院短、松本大学松商短、松本短

専門学校等

長野県工科短期大学校、長野県南信工科短期大学校、長野県福祉大学校、エプソン情報科学、大原簿記情報ビジネス医療、大原スポーツ公務員、佐久総合病院看護、信州リハビリテーション、諏訪赤十字看護、諏訪中央病院看護、長野医療衛生、長野救命医療、長野県須坂看護、長野県農業大学校、長野ビジネス外語カレッジ、長野県福祉大学校、長野公衆衛生、長野美術、松本歯科大学衛生学院、松本情報工科、松本調理師製菓師、松本理容美容、未来ビジネスカレッジ、エコール辻東京、神田外語学院、昭和大学医学部附属看護、文化服装学院、山野美容 他

就職等

(令和5年度までの実績)

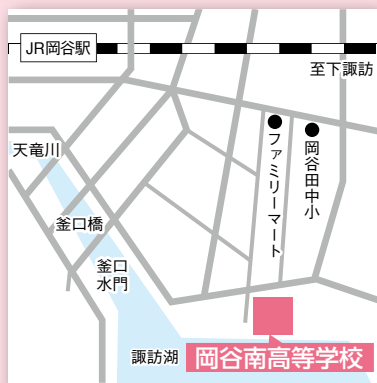
セイコーエプソン、日本郵便、京セラ岡谷工場、カザマエンジニアリング、TPR、ユリーカ、タクト、エス・グループ、ホスティック、全日空商事、観光荘、カップ・クリエイト、サンユー、TBC、ハルピンフーズ、ディスコ長野事業所、長野県警察、長野県警察行政、塩尻市役所、下諏訪町役場、諏訪広域消防、茅野市役所

入学および一年次にかかる諸費用 (令和6年度の例)

入学料	5,650円
授業料(就学支援金受給者は、実質無料)	118,800円
学校徴収金(学年会費、PTA会費、生徒会費等)	90,000円程度
教科書	12,000円程度
(各自タブレット端末購入…R6年度入学生幹旋機種 45,000円～)	

体育ウェア(夏冬)...	17,580円
体育シューズ(体育館、グラウンド)...	8,850円
上履きサンダル	1,800円
同窓会入会金及び終身会費	15,000円
(修学旅行費用)	110,000円)

アクセスマップ



出身中学校別生徒数

