



岡谷南高校



2026学校案内

夢の実現に向けて！

2026 SCHOOL GUIDE





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「 Semester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よ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。

また、授業は65分の5時間授業を展開しています。文武両道を校是とする本校は、1時間1時間の授業を大切に、授業時間を65分とすることで、「基礎学力」の定着と「思考力」「判断力」「表現力」の伸長を図っています。授業の最初には、各教科の学びの土台となる「基礎学力」を身につけるために、ドリルや課題の確認

のための時間を十分に確保しています。その上で、グループワークや発表、振り返り等の学習活動を通して、「思考力」「判断力」「表現力」を伸ばす工夫も行ってまいります。

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、夢を現実にしましよう。

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

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、徽章とかざす勳章は 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 氷に冬を築しみつ
平和文化に因を成す 理想のもとに学ぶなる
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 春の其の名わが母校

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LAN設置
21年 4月 Semester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

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・学習時間調査 ●生徒面談
- 5月 ●進路講演会 ●英語検定
●校外模試(3年) ●就職希望者指導
- 6月 ●漢字検定
●キャリア教育「諏訪圏工業メッセ」見学(1年)
- 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
●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
●秋期セミナー(3年)
- 10月 ●進路ガイダンス ●夢ナビ参加
●校外模試(3年)
- 11月 ●校外模試(全学年)
●キャリア教育「ようこそ先輩」(1,2年)
●英語検定
- 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 ●漢字検定
●校外模試(2年)
- 3月 ●特編授業(1,2年)
●英語検定

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

児玉 咲和 長野大学環境ツーリズム学部
学校推薦型選抜 合格



私は学校推薦型選抜で長野大学環境ツーリズム学部合格しました。私が推薦入試で合格を掴み取るために大切だと思ったことを二つ伝えたいと思います。

一つ目は、様々な活動に挑戦することです。私は二年生の夏頃から推薦入試で受験することを考えていたので、少しでも入試のアピール材料を増やしたいと思い生徒会役員に立候補しました。また、「おやか PBL」という岡谷市内のプロジェクトにも参加し、校外活動にも力を入れるようにしました。プロジェクトには三年生から参加したので最初は遅かったかなとも思いましたが、実際入試では自分をアピールする大きな要素となったし、自分自身も成長することができたので参加して本当に良かったと思います。三年生から始めて遅いことは決してないのでぜひ高校生活の中で色々な活動に挑戦してみてください。何かに熱心に取り組んだ経験は必ず進路実現のための大きな武器になります。

二つ目は、定期テストです。高校では評定はほぼ定期テストの結果で決まります。推薦入試では三年間の評定平均が出されるため、まだ一年生だからいいやと気を抜いては三年時に後悔することになります。私も一年生の時はテスト勉強を疎かにしがちだったので、推薦入試を考え始めた二年生の時に勉強を習慣化するのに苦労しました。三年時に評定をいきなり上げることはとても難しいので一年生のうちからコツコツと勉強することが大切です。また、良い評定を取ることで受験の選択肢を増やすことができます。既に志望校が決まっている人はもちろん、まだ志望校を明確に決められていない人こそ定期テストは特に力を入れて取り組みましょう。

最後に、私が志望校に合格できたのは、家族や先生方をはじめたくさんの方々のおかげです。進路実現は自分ひとりの力ではできません。周りの人への感謝を忘れずに努力を重ねていってください。応援しています。

清水 瑠偉 信州大学教育学部 学校教育教員養成課程
英語教育コース 学校推薦型選抜 合格



私は学校推薦型選抜で信州大学教育学部学校教育教員養成課程英語教育コースに合格しました。試験では志望理由書の提出と英語を含めた面接、そして共通テストがありました。

この経験を通して私が皆さんに伝えたいことが三つあります。一つ目は、「何をしたいか」と「何をすべきか」を考えることです。みなさんには高校生活で挑戦したいことがたくさんあると思います。そういうものがあるのはとても素敵なことです。しかし、やりたいことをやり抜くには、「やるべきこと」を理解し、「努力すること」が必要になります。みなさんはこの「やるべきこと」に気づいてもらい、時には嫌なこと、苦しいことを体験し、その苦しさを乗り越えるための努力をしてください。

二つ目は、「意思を強く持つこと」です。努力は暗く、辛く、時に苦しいことがあります。私の三年生の夏の思い出は自習室の机と参考書だけです。しかし、この時間と経験が今の私の体の一部になっています。やると決めたのならすぐに動いて、たとえ五分でもいいのでやってください。この一瞬の行動が試験本番前日のあなたの自信となります。

三つ目は、「やれることはやっておくこと」です。正直これが一番大切だと思います。できることをしないのはとてもおかしなことです。できることの積み重ねが、「できない」を「できる」に変え、「自信」となっていきます。これは勉強だけでなく、部活動、ボランティア活動、生徒会活動にも言えることです。とにかくやれることは何でも挑戦してみてください。

私はずっと不安を感じていました。何回も泣いたし、何回も投げ出したくなりました。しかし、今振り返ればそれらは努力したからこそその感情だったのだと思いました。きっかけを大切にすること、自信を持つことで高校生活はいくらでも変わります。三年間を楽しんでください。

岡谷南での学習の流れ

かけがえのない3年間

入学
START

夢の実現に向けて

卒業
進路実現
GOAL

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					
<ul style="list-style-type: none"> ●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そう
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!」

1日の流れ(1年生のあるクラスの場合)

通常日課				探究日課	木	
月	火	水	金	SHR	歴史総合	
8:35~ 8:45 SHR (1時間あたり65分授業で行っています)						
1	8:55~10:00 英論 I	言語文化	英コミ I	化学基礎	数学 I	現代の国語
2	10:10~11:15 体育	数学 A	保健	音楽 I 美術 I 書道 I	生物基礎	英コミ I
3	11:25~12:30 音楽 I 美術 I 書道 I	地理総合	家庭基礎	数学 I	家庭基礎	昼食
12:30~13:10 昼食						
4	13:10~14:15 地理総合	英コミ I	数学 I	言語文化	体育	数学 A
5	14:25~15:30 生物基礎	体育	現代の国語	英論 I	歴史総合	化学基礎
15:30~15:45 清掃						
15:50~ 部活動						
				探究	LHR	清掃
				部活動	清掃	部活動

※木曜日課は、朝の SHR は無く 8:35 より授業が始まります。
※探究日課は(通常日課の清掃が無くなり)、6 限目に総合的な探究の時間となります。

R8年度(2026年度)入学生 授業展開

(R7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	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																
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	地歴選択 [地理探究] [日本史探究] [世界史探究]	数学 B	数学 C	地学基礎	探究の時間	総合的な	HR																	
		後期																																		
	国際教養系	前期																																		
		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	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							
		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																								
	後期																																			
国際教養系	前期																																			
	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	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																									
	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
卓球 テニス ソフトテニス バドミントン(男女)
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
JRC 写真 演劇 美術
放送 家庭科 書道
マルチクリエイター



強歩大会



南高祭



文化祭実行委員長 **伊藤 七海**

皆さん、こんにちは。
南高祭は今年で第 65 回を迎えます。南高祭は、高校生活の中での“非日常”を感じることができ、楽しさや思い出をつくる貴重な機会です。また、南高祭を通して仲間との絆を深めることもできます。

勉強や部活動などで忙しい毎日ですが、南高祭の時くらいは、普段とは違う雰囲気を感じ、南高祭でしかできない新しいことに挑戦し、自分自身の個性を磨いてほしいと思っています。準備の段階から本気で取り組み、その時間さえもかけがえない思い出として残せるよう、南高祭役員を中心に当日に向けて努力しています。

私たちは、これまでの先輩方が築いてきた南高祭を引き継ぎながら、より印象深い文化祭を創り上げていきたいと考えています。

生徒や先生方に楽しんでいただくのはもちろん、来場して下さったすべての方々に南高の魅力を伝え、日頃の感謝の気持ちを届けられるような機会にしたいと思っています。

全校生徒で力を合わせ、最高の南高祭を創り上げていきましょう!

生徒会長 **松原 康恭**



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の特色、魅力など様々なことがわかんと思います。なので僕は南高で過ごした経験を元に、この学校について細かいところまで伝えようと思います。

まず南高に入学して僕が感じたことは、部活動の選択の幅が広いということです。漕艇部や JRC 部など、なかなか他の高校にはない部活動にも参加

することができます。そして次に先生方のサポートがとても手厚いです。南高では大学や専門学校に推薦入試で入学する方が多いのですが、探究の時間などを使って、推薦入試で言うことのできる社会問題への関心や、何について研究したいかなどを調べる時間を一年生の時から取っているの、三年生になってから困ることが少なくなっていると思います。また一年生時の大学見学などで、自分の関心のある分野の大学などにも行くことができ、進路選択のサポートも手厚くしてくれます。次に南高は自由度が高いので、自分の興味のあることに全力を注ぐことができます。僕は特に部活動に力を入れて取り組んだのですが、勉強や課外活動、時には恋愛など三年間を通して色々なことに挑戦し、興味を持ったことに対してはもっと追求していくことができます。

南高のことについて知っていただけましたか?ここで南高の全ては話すことができないので、南高について気になる人は、是非南高に来てみてください!南高生一同、皆様のご入学をお待ちしています!

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

主な進路実績 (過去 3 年)



令和6年度

4年制大学130人(国公立大学17人,私立大学113人),
短期大学6人,専門学校等36人,就職6人(含む公務員3人),予備校他10人

国公立大学

信州、室蘭工業、秋田、山梨、和歌山、鳥取、愛媛、高知、公立諏訪東京理科、長野、長野県立、高崎経済、千葉県立保健医療、都留文科、山梨県立、長岡造形、高知県立、鳥取環境

私立大学

佐久、清泉、長野保健医療、松本、松本看護、札幌大谷、仙台、流通経済、足利、国際医療福祉、育英、群馬パース、群馬医療福祉、高崎健康福祉、浦和、共栄、城西、上武、尚美学園、駿河台、東京国際、獨協、日本医療科学、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、SBC東京医療、桜美林、大妻女子、嘉悦、北里、慶應義塾、共立女子、杏林、工学院、國學院、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、昭和音楽、成蹊、専修、創価、大正、大東文化、拓殖、玉川、中央、津田塾、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、東京経済、東京工科、東京工芸、東京国際、東京造形、東京電機、東京都市、東京農業、東京福祉、東京理科、東邦、東洋、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、湘南医療、桐蔭横浜、横浜美術、横浜薬科、新潟医療福祉、新潟工科、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、静岡英和学院、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、日本福祉、名城、鈴鹿医療科学、京都外国語、京都芸術、京都産業、京都女子、京都橘、佛教、龍谷、大阪経済法科、大阪人間科学、近畿、阪南、桃山学院、関西医療、大和、関西学院、奈良、皇學館、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、白梅学園短、洗足こども短、目白短、鶴見大短、山梨学院短、常葉大短、飯田短、清泉大短、松本大学松商短、松本短、愛知学泉短、近畿大短

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、大原スポーツ公務員、岡学園トータルデザインアカデミー、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、長野県福祉大学校、長野調理製菓、松本歯科大学衛生学院、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、日本医大看護、文化服装学院、山野美容 他

就職等 (令和6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、ユリカ、タクト、エス・グループ、ファナックパトロニクス、ホスティック、全日空商事、観光荘、カッパ・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、茅野市役所、諏訪広域消防、税務職員、入国警備官

入学および一年次にかかる諸費用 (令和7年度の例)

入学料	5,650円	体育ウェア(夏冬)	17,580円
授業料(就学支援金受給者は、実質無料)	118,800円	体育シューズ(体育館、グラウンド)	8,850円
学校徴収金(学年会費、PTA会費、生徒会費等)	90,000円程度	上履きサンダル	1,800円
教科書	12,000円程度	同窓会入会金及び終身会費	15,000円
(各自タブレット端末購入…R7年度入学生幹旋機種 54,000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

