岡谷南高校

夢の実現に向けて！

2027学校案内

2027 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

自律の精神で未来を拓く

学校長　藤澤幹彦

諏訪湖のさざなみが陽光にきらめき、遠くに八ヶ岳や富士の峰を望む。この風光明媚な湖畔の学び舎「岡谷南高等学校」の学校案内をご覧いただき、誠にありがとうございます。

本校は、戦火の足音が忍び寄る昭和十六年四月、「地域社会の発展には教育の力こそが必要である」という岡谷市民の熱き願いにより、岡谷市立長野県岡谷中学校として開校しました。以来、学制改革や県立移管、男女共学化などの歩みを重ねながら、創立八十有余年という節目を迎えています。この間、二万人を超える卒業生が、本校で培った「南高不落」の魂を胸に、国内外のあらゆる分野でリーダーとして活躍されています。

主体性を育む「進学対応型単位制」

本校が長きにわたり掲げてきた教育方針は、「自主自律」です。これは、単に自らを律するだけでなく、自らの意志で進むべき道を見極め、その歩みに責任を持つ強さを養うことを意味します。この精神は、平成二十一年度から導入した本校の特色である「進学対応型単位制」にも深く息づいています。生徒一人ひとりが、自らの進路希望や興味・関心に基づき、豊富な選択科目の中から主体的に学びを選び取る。この「将来を考え、必要な学びを選択する」過程そのものが、自律した個人として社会へ踏み出すための確かな力となります。

文武両道の精神で未来へ挑む

学習面においては、セメスター制（二期制）を活かした密度の高い授業を展開し、大学への進学をはじめとする多様な進路実現を支えています。また、部活動においても、漕艇部やスケート部といった湖畔の環境を象徴する運動部から文化部まで、多くの生徒が「文武両道」を体現し、全国の舞台で「南高」の名を轟かせています。

高校生活の三年間は、人生の土台を築く極めて重要な時期です。激動する現代社会において必要なのは、単なる知識の蓄積ではなく、自ら課題を見つけ、他者と協働しながら納得解を導き出していく力です。本校には、切磋琢磨し合える仲間と、皆さんの挑戦を全力で支える教職員、そして温かな同窓会の支援があります。

中学生の皆さん、この歴史ある「こまくさ」の学び舎、岡谷南高校で、志を同じくする仲間と共に未来へと羽ばたく翼を鍛えてみませんか。私たちは、皆さんの瑞々しい感性と挑戦を心から歓迎いたします。

最後になりますが、保護者の皆様、地域住民の皆様におかれましては、本校が次の歩みを進めるにあたり、今後とも変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

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
諏訪の鏡の湖ちかく　甍も高きまなびやは
これぞ我等が愛する母校　岡谷の南高等校

二、みずうみ渡る春風に　明知の窓の照るを見よ
徽章とかざす駒草は　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

三、真夏を山に鍛えては　氷に冬を楽しみつ
仰げ我等が愛する母校　岡谷の南高等校
平和文化に園を成す　理想のもとに学ぶなる
山々秀で水清し　俾材はここに育つなれ
見よや我等が愛する母校　岡谷の南高等校
月雪花の信濃路に　冬の其の名わが母校

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

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　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

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）
- 生徒面談
- 進路希望調査・学習時間調査

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

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
- キャリア教育「ようこそ先輩」（1,2年）
- 校外模試（3年）

11月
- 校外模試（全学年）
- 大学見学会
- キャリア教育「諏訪圏工業ﾒｯｾ」見学（1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

外山あかり　都留文科大学　教養学部　地域社会学科

私は総合型選抜で都留文科大学教養学部地域社会学科に合格しました。一次選抜では志望理由書と活動内容を提出し、二次選抜では活動内容についてのプレゼンテーション、面接、小論文がありました。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、さまざまなことに挑戦することの大切さです。

私は地域農家で八年間ボランティア活動を続けてきました。ただ手伝うだけでなく、地域の方々と関わる中で農業を取り巻く課題に気づき、その解決や未来につなげるために自分に何ができるかを考えるようになりました。その中で、地域と連携して農業の魅力を発信する取り組みなど、大学で挑戦してみたいプロジェクトも見つかりました。また、部長や副会長として周囲と協力して物事を進める経験をしました。話し合いを重ねることで、相手の立場を考える姿勢が身につきました。これらの活動は受験のために始めたものではありませんが、振り返ってみると自分の強みとなり、総合型選抜で自分を伝える大きな材料になりました。意味がないと思っていた経験が、後から進路につながることもあります。興味のあることも、興味のないことも、積極的に挑戦してほしいです。

二つ目は、日頃の行いを大切にすることです。

三年生の夏、担任の先生に都留文科大学を勧めていただいたことが受験のきっかけでした。周りの意見に耳を傾けることも大切だと感じました。推薦入試では学力だけでなく人柄も見られていると思います。私は面接やプレゼンで、原稿に頼らず、面接官にインタビューされている感覚で笑顔で自分の考えを伝えることを意識しました。受験で悩むこともあると思いますが、私のように九月に進路を決めて十月に受験する人もいます。焦りすぎず、自分のペースで頑張ってください。

最後に、受験は一人では乗り越えられません。家族や先生、友人など周りの人を頼り、感謝の気持ちを忘れずに挑戦を続けてください。

辻出日和　信州大学　経法学部　応用経済学科

私は幼い頃からフィギュアスケートを続けています。学校が終わると放課後はスケートの練習に励み、将来は東京の大学に進学してスケートの強豪チームに所属することを夢みていました。スケートに夢中で将来については漠然としていました。しかし、高校 1 年生の終わりに 1 年間の自分の成績を振り返り、学年で下の成績であることが悔しく、スケートだけではなく勉強も頑張りたいと思い、そこから積極的に勉強に取り組むようになりました。私はスケートをしていた為、塾に通う時間がなく、学校の授業の中で完璧に理解する気持ちで授業を受け、分からないことはなんでも先生に聞いていました。そして放課後のスケート練習の前にその日の授業の復習をして、その日うちに理解することを目標にしていました。努力の積み重ねによって成績が上がり、勉強もとても楽しくなりました。高校 3 年生の春に自分のホームリンクが閉鎖の危機にある記事を見つけました。私はスケートを続けていた中で、他県のスケートリンク閉鎖を何度も目の当たりにし、署名活動も行いました。こんなにも好きなスケートをやめなければならない、または遠くまで通わなければならない状況をより身近に感じました。一つでも多くのスケートリンクが存続して欲しいと思い、地元、信州大学経法学部で経済学を学びたいと強く思うようになりました。信州大学経法学部の学校推薦型では評定条件がありますが、勉強を頑張っていたため、受験するチャンスを得ることができました。出願に必要な自己申告書を実際に書き始めると、私のやりたいことを文章に起こすことがとても難しかったです。先生に添削してもらい、何度も「調べ足りない！」と戻されました。前に進めない自分に落ち込みました。締切の 5 日前に母に「事実を確かめたいから北海道に一緒に行って！」と頼みました。母は、行けるのならばと調べてくれましたが現実は難しく、今あるできる限りの努力をしました。でもその応援してくれる気持ちが嬉しく、頑張る気持ちが湧いてきました。出願後は毎日、学校の先生に面接練習をお願いしました。推薦で合格をもらえるとは限らないので、共通テストや一般入試、滑り止め大学の入試に向けて学校のセミナーにも参加し、勉強も並行して取り組みました。他にも岡谷市主催の Voise of AOHS として活動したり、地元企業のインターンシップに参加したりしました。試験当日は緊張をしながらも、明るく自分らしさを大切に精一杯やりきりました。結果、合格をいただくことができました。これから進路を決める皆さんへ その時は意味がないと思っていても、積み重ねた努力は必ず成果となります。辛いことがあっても最後まで諦めず、粘り強く、頑張ってください！応援しています！

岡谷南での学習の流れ

かけがえのない3年間

入学 START

夢の実現にむけて

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

- 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

		月	火	水	金	探究日課	木
	8:35～8:45	SHR				SHR	歴史総合
		（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				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				探究	LHR
	15:50～	部活動				清掃	清掃
						部活動	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、6 限目に総合的な探究の時間となります。

R9年度(2027年度)入学生　授業展開

（R8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		総合的な探究の時間	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			総合的な探究の時間	HR
		後期																																		
	国際教養系	前期																											選択〔数学B、数学C〕〔国際理解1、食文化〕								
		後期																																		
	自然科学系	前期																					論理国語	数学B	数学C	化学				物理基礎		理科選択〔物理〕〔生物〕			
		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								総合的な探究の時間	HR
		後期																																		
	国際教養系	前期																																		
		後期																																		
	自然科学系	前期												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〕										
		後期																																		

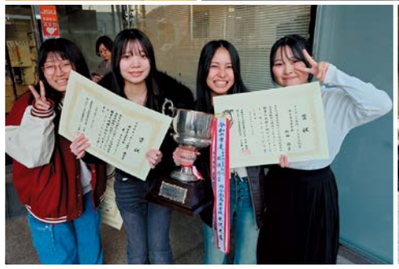
部　活　動

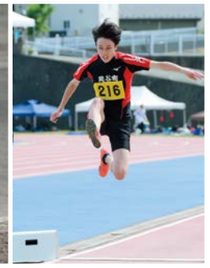
体育系クラブ

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





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

南高祭

強歩大会

文化祭実行委員長
天野　心森

皆さんこんにちは!今年の文化祭は、第66回を迎えます。本校の文化祭は、1年の中でも学校が最も輝く特別な一日です。校内はにぎやかな声とたくさんの笑顔であふれます。各クラスが工夫を凝らした演劇や展示、模擬店、ステージ発表など、どこに行っても新しい発見があり、「次は何があるんだろう」と胸が高鳴るはずです。

しかし、この文化祭の本当の魅力は、準備の時間にあります。仲間とアイデアを出し合い、ときには悩みや意見の違いにぶつかりながらも、一つのものをつくり上げていく過程で、自然と絆が深まっていきます。苦労した分、完成したときの達成感や、みんなで喜び合う瞬間は何にも代えがたい思い出になるでしょう。

そして文化祭が終わったあとも、その記憶は心に残り続け、「来年はもっと良いものをつくりたい」と思えるはずです。そんなかけがえのない時間を、私たちは全力でつくっています。ぜひ一緒に文化祭を楽しみ、最高の思い出をつくりましょう!皆さんとお会いできる日を心よりお待ちしています。

生徒会長
川島　幹大

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について少しでも知ってもらえたでしょうか。ここでは私が感じた南高の魅力や特色についてお話させてもらいます。

まず「進路や目標に対するサポートが手厚い」というところです。一年生のときから自分の進路に関する学習の時間があったり、一日大学で大学の講義を受けることができたり、進路選択のサポートは豊富にあります。それ以外にも部活動や生徒会などは身近でチャレンジしやすいものとなっているので、自分がしたい活動を伸び伸びすることができます。

次に「行事が豊富」という点も南高の魅力です。文化祭はもちろん、春と秋に行われるクラスマッチではクラスメイトと切磋琢磨し、学年を超えた交流をすることで、全校生徒との熱い友情が生まれます。そして南高の伝統である強歩大会が秋に行われます。入学時に「男子は31キロ、女子は22キロのコースを走る」と言われたときは辛そうと思いましたが、いざ走ってみるとかなり楽しく、普段は感じられないような自然や仲間との思い出ができる行事です。

南高にはここには書ききれないほどのたくさんの魅力があります!!南高に少しでも興味をもってくれた方は是非南高に来てください!!南高生一同、皆さんの入学をお待ちしています!!

主な進路実績（過去３年）

令和7年度
4年制大学134人（国公立大学14人,私立大学120人）,
短期大学9人,専門学校等37人,就職7人（含む公務員2人）,再受験他6人

国公立大学

信州、秋田、群馬、山梨、新潟、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、静岡県立、高知県立、鳥取環境、名桜

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、群馬医療福祉、高崎健康福祉、埼玉学園、
明海、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、神田外国語、秀明、城西国際、千葉工業、千葉商科、淑徳、中央学院、
青山学院、亜細亜、SBC東京医療、桜美林、大妻女子、嘉悦、杏林、工学院、國學院、国士館、駒澤、駒沢女子、実践女子、芝浦工業、順天堂、
昭和医科、昭和音楽、昭和女子、成蹊、専修、創価、大正、大東文化、拓殖、多摩、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、東京家政、東京経済、東京工科、東京工芸、東京国際、東京情報、東京電機、東京都市、東京農業、東京理科、
東京情報デザイン専門職、東邦、東洋、日本、日本体育、文京学院、法政、武蔵野、明治、明星、目白、立教、立正、麻布、神奈川、神奈川工科、
関東学院、相模女子、北里、湘南医療、横浜薬科、新潟医療福祉、新潟工科、新潟薬科、金沢工業、福井工業、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、東海学院、静岡理工科、常葉、愛知、愛知医療学院、愛知学院、愛知工業、愛知工科、愛知淑徳、
愛知文教、至学館、星城、大同、中京、中部、名古屋外国語、名古屋学院、日本福祉、人間環境、名城、鈴鹿医療科学、京都外国語、京都芸術、
京都産業、京都橘、龍谷、大阪経済、大坂芸術、近畿、桃山学院、関西学院、武庫川女子、奈良、名古屋国際工科専門職、広島経済、
ネットの大学managara

短期大学

大月市立短,大妻女子大学短、共立女短、洗足こども短、日本大学短、鶴見大短、山梨学院短、常葉大短、信州豊南短、清泉大短、
松本大学松商短、松本短、明倫短、三重短、近畿大短

専門学校等

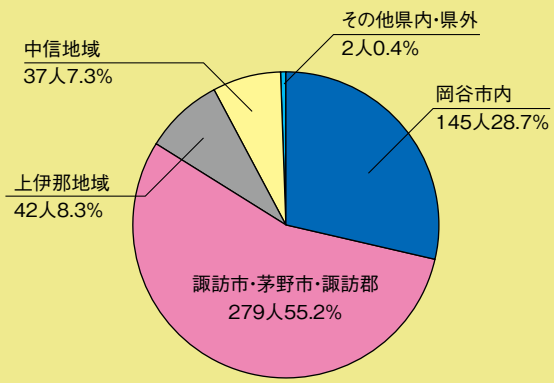
長野県工科短期大学校、長野県南信工科短期大学校、長野県福祉大学校、エプソン情報科学、大原スポーツ公務員、
岡学園トータルデザインアカデミー、佐久総合病院看護、信州リハビリテーション、諏訪赤十字看護、諏訪中央病院看護、長野県福祉大学校、
長野調理製菓、松本歯科大学衛生学院、松本調理師製菓師、松本理容美容、未来ビジネスカレッジ、神田外語学院、昭和大学医学部附属看護、
日本医大看護、文化服装学院、山野美容　他

就職等

（過去３年間の実績）
セイコーエプソン、日本郵便、京セラ岡谷工場、トーモク、ノジマ、ファナックパートロニクス、カンロ、長野県警察、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8年度の例）

入学料	5,650円	体育ウェア（夏冬）	17,950円
学校徴収金（学年会費、PTA会費、生徒会費等）	80,000円程度	体育シューズ（体育館、グランド）	9,600円
教科書	30,000円程度	上履きサンダル	2,200円
（各自タブレット端末購入…R8年度入学生斡旋機種 54,000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