

群馬県立
嬬恋高等学校

School Guide Book

2026



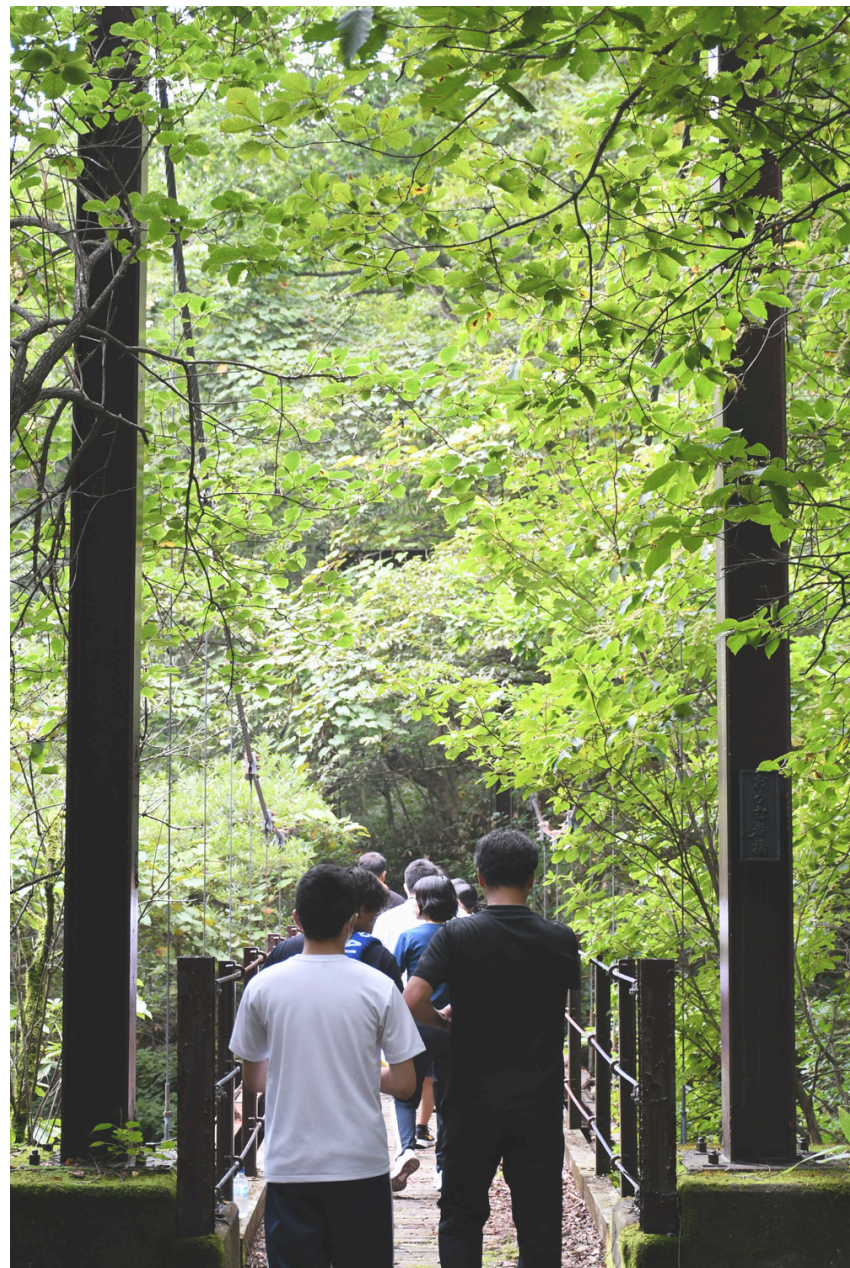
CONTENTS

- page 03 孺恋高校で育つって？
- page 05 孺恋高校の探究って？
- page 07 未来創造コースについて
- page 09 探究アスリートコースについて
- page 11 孺恋高校での1年って？
- page 13 孺恋高校の部活動って？
- page 15 孺恋高校の制服って？
- page 17 孺恋高校の施設・設備って？
- page 19 孺恋浅間寮について
- page 21 村営住宅について
- page 23 孺恋高校の「進路指導」って？





ここにはいったい何があるんでしょうか
一緒にのぞいてみませんか



■ 婦恋高校で育つ力って？



POINT 1 / 2 「探究」がまんやかに

婦恋高校で育む力のまんやかに
は、いつも「探究」があります。
それは、身のまわりや自分自身
の中にある「なぜ？」に対して、自
分の力でそれを追究していくとい
うことを表しています。

私たちは、こうした活動を通し
て、自分に価値を見だし、自身
の存在意義の大きさに気づくこと
ができると考えています。

継続力

主体的に
挑戦する力

模索力

探

いか

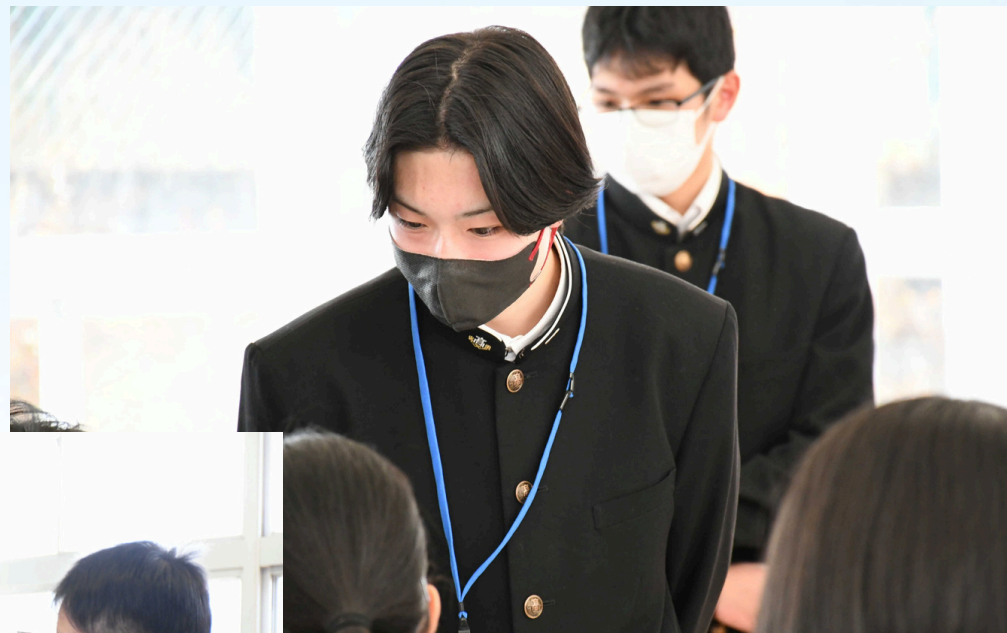
認め合う力

究

コミュニケーション
能力

す力

伝え合う力



POINT 2 / 2 伸ばす力

嬭恋高校では、「主体的に挑
戦する力」と「コミュニケーシ
ョン能力」の2つの力の獲得を
目指した学習活動が行われてい
ます。

興味があることを先生に聞い
たり、自分たちで調べたりする
だけでなく、専門家や先駆者た
ちに直接質問できる機会も設け
られています。

また、そのような活動を行う
授業の形と時間が、嬭恋高校で
は十分に確保されています。

嬬恋高校の探究って？



湯川のサンプル採取



学校周辺のフィールドワーク



地域の高齢者との交流



オープンスクールでのブース発表



短期インターンシップ発表会



嬬恋村議会議員との意見交換会

POINT 1/2 探究の軸となる科目

本校では、1年次の「理数探究基礎」で、探究の基礎を学びます。2・3年次になると、自分の中にある疑問や課題を言語化し、他者に表現する「自己・未来探究Ⅰ」と、それを深化させて社会との接続を意識する「自己・未来探究Ⅱ」に取り組めます。

これら探究の軸となる科目については、3年間で合計10単位という非常に大きな単位数で設定しているとともに、学年合同やゼミ形式での活動、外部人材との交流など、学びのスタイルも高められています。

豊富な探究資源と十分な時間が確保されたこの環境は、最高の環境といっても過言ではないでしょう。



POINT 2/2 コースごとの特徴

本校の探究活動は、コースごとにも特徴があります。

たとえば、未来創造コースでは、1年次に「基礎国語」「基礎数学」「基礎英語」といった科目を通して基礎学力の定着を図るとともに、2・3年次では「地元と統計Ⅰ・Ⅱ」や「吾妻の科学」、「世界と恋愛」などの科目で、地域を題材にして各教科の内容を探究的な視点で学習します。

また、探究アスリートコースでは、3年間を通して「スポーツⅥ」や「スポーツ実技」、「スポーツ探究」などのスポーツ専門科目で探究的な視点を持って競技に取り組む力を育成します。

詳しくはコース紹介のページ (page_07~10) へ ▶

未来創造 コースについて



「未来創造コース」って？

Q. どんなコースなの？

A | 「アクティブな探究者」を育てるコースです。

しっかりとした基礎を身につけながら、地域に目を向け、自分の未来について考え、個々の希望に応じた進路実現を目指します。本校独自の科目では、地域を

テーマにした学びを、英語や数学、商業、総合的な探究の時間と結びつけることで、生徒の「やってみよう」を応援し、自ら行動する力を育てています。

Q. どんな特色があるの？

A | 教科と地域学習とを連携した学びがあります。

「吾妻の科学」や「地元と統計Ⅰ」、「地域英語Ⅰ」などの地域を題材とした本校独自の学びを展開するなかで、地域のことを深く知りながら、探究の力を育て

いくことができます。また、郷土の地域資源や様々なプロフェッショナルと連携し、「なぜ？」にじっくり向き合う時間が確保されています。

Q. 先輩に聞いてみました！



郷土高校を選んだ理由は？

オープンスクールに来た時、生徒のみなさんが優しくて学校生活が楽しそうだったからです。先輩と後輩の仲がよく、学校全体がいきいきとした雰囲気でした。

1年 青木 美咲さん

未来創造コースの「推し」ポイントは？

自分の個性やニーズに合わせて、将来の可能性を広げられる機会が多く設けられているところです。

1年 山崎 統貴さん



3年間のカリキュラム

1年	現代の国語	言語文化	数学Ⅰ	英語 コミュニケーションⅠ	地理総合	科学と 人間生活	体育	保健	情報Ⅰ	基礎 国語	基礎 数学	基礎 英語	ビジネス基礎	理数探究 基礎	LHR
2年	文学国語	実用 国語	数学Ⅱ	英語 コミュニケーションⅡ	公共	生物基礎	体育	保健	家庭基礎	吾妻の科学	地元と統計Ⅰ	地域・社会セミナー	総合的な探究の時間	LHR	
3年	文学国語	英語 コミュニケーションⅡ	歴史総合	体育	音楽Ⅰ	国語探究	ライブラリ	世界と郷土	地元と統計Ⅱ	理科セミナー	総合的な探究の時間	LHR			

オレンジ枠：郷土高校でしか学べない科目（学校設定科目）

1年次の時間割例

	月	火	水	木	金
1	英語 コミュニケーションⅠ	数学Ⅰ	情報Ⅰ	保健	英語 コミュニケーションⅠ
2	情報Ⅰ	ビジネス 基礎	体育	数学Ⅰ	言語 文化
3	現代の 国語	言語 文化	数学Ⅰ	ビジネス 基礎	数学Ⅰ
4	地理総合	英語 コミュニケーションⅠ	現代の 国語	体育	地理総合
昼休み					
5	体育	理数探究 基礎	基礎数学	基礎英語	基礎国語
6	LHR		科学と 人間生活	科学と 人間生活	ビジネス 基礎

探究アスリートコースについて



「探究アスリートコース」って？

Q. どんなコースなの？

A | 「考えるアスリート」を育てるコースです。

充実した時間と設備、専門的な知識を学べる授業を通し、体力や技術の向上だけでなく、高度な知識を習得、自身のパフォーマンス向上に生かしていきます。

仲間とともに県内トップレベルの環境で切磋琢磨する日々を通して、自分の将来への道を切り開いていきます。

Q. どんな特色があるの？

A | 競技種目の専門的な技術や知識の習得を目指します。

本校独自の科目である「スポーツ探究」や「スポーツ実技」「スポーツレクリエーション」等を設定し、総合的な探究の時間とあわせて、さらなる体力・技術の向上を目指します。

水・木・金の午後は競技力向上に特化、さらには全国屈指のトレーニング設備で心身を鍛えます。充実した時間と設備、専門的な知識を学べる授業を通し、力をつけます。

Q. 先輩に聞いてみました！



どんな生徒が多いですか？

スポーツが好きな、活気ある生徒が多い印象です。
にぎやかですが、みんなとても優しいです。

1年 松本 陽之心 さん（スピードスケート）

探究アスリートコースの「推し」ポイントは？

会った初日から男女分け隔てなく仲がよいところです。
明るくて仲間を思いやる雰囲気が好きです。

1年 石井 小晴 さん（アルペンスキー）



3年間のカリキュラム

1年	現代の国語	言語文化	数学Ⅰ	英語 コミュニケーションⅠ	地理総合	科学と 人間生活	体育	保健	情報Ⅰ	基礎 国語	基礎 数学	基礎 英語	ビジネス基礎	理数探究 基礎	LHR
2年	文学国語	実用 国語	数学Ⅱ	英語 コミュニケーションⅡ	公共	生物基礎	体育	保健	家庭基礎	香典の科学	地元と統計Ⅰ	地域・社会セミナー	総合的な探究の時間		LHR
3年	文学国語	英語 コミュニケーションⅡ	歴史総合	体育	音楽Ⅰ	国語探究	ライブラリ	世界と嫌悪	地元と統計Ⅱ	理科セミナー	総合的な探究の時間		LHR		
					美術Ⅰ	Level Up English	スポーツ探究Ⅱ	地域英語Ⅱ	アピアリメンツ	課題研究（商業）					
						実践数学	音楽探究	スポーツ探究Ⅲ	スポーツ探究Ⅳ	スポーツ探究Ⅴ					

オレンジ枠：増設高校でしか学べない科目（学校設定科目）

1年次の時間割例

	月	火	水	木	金
1	英語 コミュニケーションⅠ	数学Ⅰ	情報Ⅰ	保健	英語 コミュニケーションⅠ
2	情報Ⅰ	科学と 人間生活	体育	数学Ⅰ	言語 文化
3	現代の 国語	言語 文化	数学Ⅰ	科学と 人間生活	数学Ⅰ
4	地理総合	英語 コミュニケーションⅠ	現代の 国語	体育	地理総合
昼休み					
5	体育	理数探究 基礎	スポーツ探究Ⅲ	スポーツ探究Ⅳ	スポーツ探究Ⅴ
6	LHR		スポーツ探究Ⅵ	スポーツ探究Ⅶ	スポーツ探究Ⅷ

| 婦恋高校での1年って？



4～6月

ドキドキ！わくわく！

始業式・入学式

あなたの声が学校を変える！

生徒総会

みんなで沖縄へ！

修学旅行 2年次

次の会長は君だ！

生徒会役員改選

7～9月

約1週間、「社会人」として学んできます！

短期インターンシップ 2年次

長い休み、何をしよう？

夏休み

思いがけないものが落ちていることも…！

地域清掃活動





10～12月

R6年度は川越市と長野市に行きました！

1日修学旅行 1・3年次

学年の意地をかけた本気のバトル！

体育祭・婦高祭
(文化祭)

約10キロをのんびり歩きます！ルートは自由！

婦高ウォーク

初心者でも大丈夫◎学校リンクで滑ります！

スケート教室

1～3月

ちょっと長めの冬休み。みんなで雪合戦？！

冬休み

さあ、気合を入れて頑張るぞ！

学年末テスト

大好きな先輩と涙のお別れ

卒業式

1年間の締めくくり！

終業式・離任式

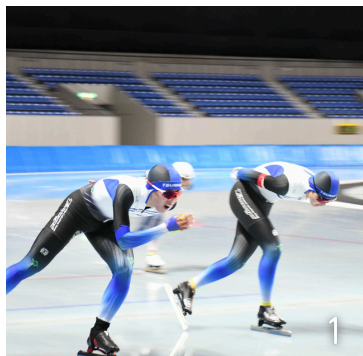


■ 孺恋高校の部活動って？

先輩と友だちになったり

普段、話さない先生と仲良くなったり





1 スケート部

「刻石流水」

私たちスケート部はインターハイや国体に出場し上位入賞を目指し日々練習に取り組んでいます。現在は、3年生5人・2年生10人・1年生5人で活動しています。

2 スキー部

「どんなときでも滑ります」

私たち、スキー部は現在、アルペン男子4名、女子5名、クロカン男子1名で活動しています。目標は個人でのインターハイ、国体出場、上位入賞を目指しています。

3 硬式野球部

「野球をうまくなれる」

練習は大変ですが試合に出るため日々頑張っている練習をしています。僕たちと一緒に野球をやりたいませんか？

4 女子バレーボール部

「熱中できる」

みんな楽しく練習をしています。経験がなくても大丈夫、初心者も大歓迎です。遊びたいなら、いつでも気軽に来てください！誰でも大歓迎！



5 バスケットボール部

「マイペースで、楽しい！」

月曜日、火曜日、木曜日に、3時45分から5時まで活動をしています。楽しくやりながら、切磋琢磨して頑張っている体を動かしています。



6 卓球部

「活気ある楽しい部活」

卓球部は選手全員元気がいっぱいとても楽しい部活です。顧問の先生方も全員卓球経験者なので基礎から学ぶことができます。シングルス、ダブルス、団体戦の大会に出てそれぞれが自分の実力を発揮するチャンスもあります。



7 文化芸術部（イラスト研究班・吹奏楽班）

「絵を描き遊ぶ部活動」

イラスト研究班では、村の方に絵はがきを描いたり、万座・鹿沢口駅と連携して駅内をクリスマス仕様にデコレーションしたりしています。また昨年度は、キャンパスに重曹を使ってアート作品を作りました。

8 商業部

「ビジネス能力を養える」

私達は主に検定取得を目指して活動しています。意欲、実績もあるメンバーが揃っています。少人数ですが個々の目標達成をがんばっています。

9 プログラミング部 R7 New!

「パソコンが友だち」

プログラミング部は、プログラミングやIT技術に興味を持つ生徒が集まり、さまざまな活動を通してスキルを高める部活動です。火曜から金曜の週4で活動をしています。

10 みらい広報部 R7 New!

「ボランティア×広報活動」

この部活では、SNS等の広報活動とボランティア活動を主にしています。部員全員が楽しみながら取り組んでいます。あなたもみらい広報部の一員になりませんか？？



Q. 部員に聞いてみました！

部活の「推し」ポイントは？

■ 孀恋高校の制服って？



Spring・Autum



Summer

孺恋高校の制服



Winter

せっかくの高校生活。心地よいスタイルで。

本校の制服は、平成31年にリニューアルしました。現在、スラックスも導入されており、ご自分のスタイルに合った制服を選んでいただくことができます。

| 孺恋高校の施設・設備って？



POINT 1/4

図書館

本校の図書館の蔵書数は約18000冊。人気の小説からマニアックな図鑑まで、様々な本が置かれています。

また、授業では、文献や資料を探だけでなく、話し合いや意見交流の場としても積極的に活用されています。

昼休みには、オセロ大会などのユニークなイベントが開かれている他、放課後には、学年の垣根を越えた生徒同士の集いの場にもなっています。

POINT 2/4

トレーニングセンター

本校のトレーニング施設は、ウェイト器具をはじめ、エルゴや初動負荷マシンなど充実したトレーニング機器を設置しています。この施設でトレーニングを重ね、スキー・スケート部を中心に全国で活躍できる選手を輩出しています。なかには、他校では見られないような専門的な器具も……！

もちろん、探究アスリートコースだけでなく、未来創造コースの生徒も使用可能です。あなたも一緒に身体を鍛えませんか？



POINT 3/4

スケートリンク

本校は、公立高校で唯一スケートリンクを持つ学校です。冬になると、スケート部の生徒が練習を行います。また2学期には、スケートリンクを使って、各学年でスケート教室を実施します。



高等学校DX加速化推進事業（DXハイスクール）採択校



POINT 4/4

Creator's Lab

Creator's LabはDXハイスクール事業の補助金を活用して配備した教室です。高性能PCをはじめ、3Dプリンタ、電子黒板、VRゴーグル、360°カメラなど、先進的な機材を取りそろえており、生徒の創造活動の可能性をさらに広げるための空間となっています。さまざまな授業での活用のみならず、プログラミング部の活動や課外活動等でも活用できる場所となっています。

部屋の様子が
360°動画で
ご覧いただけます！

360°



／ スキー・スケート ／

孺恋浅間寮についてのお話

Information #

入居者について

現在、孺恋浅間寮に入居できる生徒は、孺恋村外のスキー・スケート部の生徒です。



1 トレーニング部屋

「小さなトレーニングセンター」

ストレッチをしたり、筋トレをしたりする他に、競技に使うためのアイテムの手入れを行ったりすること。

2 共同リビング

「みんなの憩いの場」

食後に集まって喋ったり、歌ったりします。休日には、ここでみんなでゲームをすることもあるとか。



3 ダイニング

「ここは三つ星レストラン」

寮母さんが作ってくださる美味しい食事が並びます。仲間との楽しいひとときを楽しんでください。

4 洗面所

「身だしなみをチェック！」

毎朝、顔を洗ったり、帰ってきたら手を洗う場所。時には、寝癖を直す生徒で混雑することもある！

今回、密着させてもらったのは...

2年生 スケート部所属
せいやさん

特別企画

寮生の 1日に密着

彼らは普段どんな生活を送っているのか？
皆さんの疑問にお答えするべく、寮生の1日に
密着させてもらいました！



10:00

授業

先生や仲間と一緒に
ぐんぐん成長中！！



16:00

部活

夢中になれる時間が
自分を強くする



20:00

寮生と談話

これも欠かせない時間！
心が通い合う夜のリビング



22:00

就寝

明日に備えて
おやすみなさい～！



06:15

起床・朝食

朝食をしっかりとって
パワーチャージ



06:50

登校・朝練

朝の空気を胸いっぱい
1日がスタート！



13:00

昼食

寮母さんお手製のお弁当！
午後元気に頑張るぞ！



19:00

夕食

あたたかい夕食で心も体も
ほっと一息



21:00

洗濯・入浴

1日の疲れを流して
リラックスタイム♪



村営住宅についてのお話

Information #

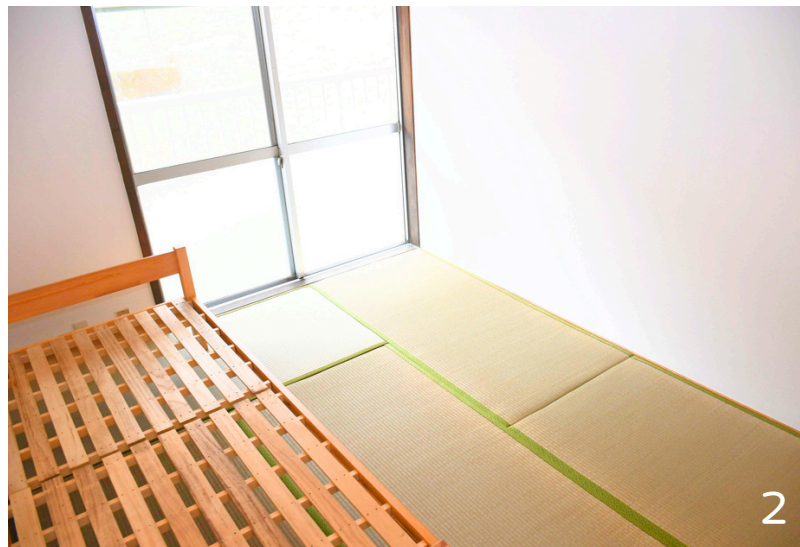
入居者について

現在、村営住宅に入居できる生徒は、県外ならびに県内でも2時間以上の通学を要する生徒です。

地域みらい留学

高校進学

3years



1 キッチン・共同リビング

「今日は何を作ろうかな？」

2口コンロがついた比較的広めのキッチン。
凝った料理からサッと作れるおかずまで、こ
こなら何でもできそうな予感...!

2・3 個室

「私だけの秘密基地」

シェアハウスとはいえ、プライベートの空間
も大事。
日当たり抜群の個室がしっかりと準備されて
いますので、あなただけの落ち着く空間を作
ってみては？でも、寝坊には気をつけてくだ
さいね。

4 洗面所・風呂場

「鏡に映るのは、成長した自分」

リフォームされ、ピカピカの水回り！
この部屋で過ごす3年間で、あなたは大きく
成長するはずです。ほら、鏡を見てみてくだ
さい。



実は.....

学校で**お弁当**が注文できます



日替わり弁当



ハンバーグ弁当



ドライカレー



ヒレカツ弁当

先輩も注文しています！

2年 普通コース
ちさとさん

Q.お気に入りのお弁当は？

A.日替わり弁当ですね。
安くてボリュームで
美味しいです！

／他にもこんなメニューが／

- ・とり肉弁当
- ・牛丼
- ・焼き肉弁当
- ・中華丼
- ・焼きそば
- ・天丼
- ・からあげ弁当
- ・ヒレ味丼
- ・カレーライス

※令和7年5月時点



婦恋村副村長 黒岩彰さん
スピードスケート元日本代表 カルガリーオリンピック銅メダリスト
婦恋高校出身

私はこれまで、仲間やライバルを含めたすべての人との出会いに助けられて生きてきました。ぜひ皆さんにも、1つ1つの出会いを大切にしてほしいと思っています。

この婦恋高校で新たな学びに触れ、人生の土台を築き上げてください。皆さんのご活躍を期待しております。

黒岩 彰

婦恋村からご支援を

いただいています

■ 婦恋高校の「進路指導」って？



point / 01 少人数制を強みとした手厚いサポート

生徒が未来に向けて多様な進路を選択できるよう、教科を横断した学び、習熟度に合わせた授業を取り入れています。一人ひとりの個性やニーズに合わせて丁寧に指導を行い、生徒全員が自分の可能性を最大限に広げられるようサポートします。



先生との距離の近さが、進路を考える上でどう役立ちましたか？

先生方の気さくな人柄に助けられ、進路について何でも気軽に相談できました。日常の対話を通して、先生は私の興味や強みを深く理解してくれ、一緒に「本当にしたいこと」を見つける手助けをしてくれたおかげで、納得のいく進路選択ができました。

東日本デザイン&コンピュータ専門学校 1年 小林千人さん（R6年度卒業）



少人数だからこそ受けられたと感じる進路指導はありましたか？

2年生から進路指導が本格的にありました。学科試験の対策を考えて教えてくれたり、願書を細かくチェックしてくださったり、様々なサポートがありました。また、たくさんの面接練習で、「こうすると良いよ！」と、とても手厚い指導やサポートがありました。嬉々高校を選んで良かったです！

育英短期大学 1年 唐沢真穂さん（R6年度卒業）



point / 02 短期インターンシップの実施



本校では、毎年2年次に短期インターンシップを実施しています。生徒の自己分析やキャリア形成、社会人としての基礎力の向上等を目的とし、生徒の成長につながる重要な機会だと考えています。

地域の方々には様々な事業所においてインターンシップを受け入れていただいております。地域の方々のあたたかいご支援のもと実施させていただいております。

point / 04 多様な進路実績

本校の卒業生は、進学や就職で多岐にわたって進路実現を果たしています。本校で、未来への扉をともに考えていきませんか？

※過去3年の進路実績（抜粋）

大学・短大	高崎健康福祉大学、日本体育大学、日本大学、城西大学、東洋大学、明治大学、國學院大学、上武大学、駿河台大学、大東文化大学、宇都宮共立大学、八戸学院大学、新潟医療福祉大学、東京農業大学、育英短期大学
専門学校等	中央情報経理専門学校、群馬自動車大学校、太田医療技術専門学校、群馬バス大学福祉専門学校、東日本ブライダル・ホテル・トラベル専門学校、専門学校中央情報大学校、専門学校高崎福祉医療カレッジ、大原スポーツ公務員専門学校、高崎ビューティモード専門学校、群馬県立前橋産業技術専門学校、東日本デザイン&コンピュータ専門学校
就職	リンテック、高栄警備保障株式会社、桜井クリニック、萩原歯科医院、社会福祉法人のとか、TBCグループ株式会社、ヤマト運輸、井上寅雄農園、ゆで太郎システム、サンロード、ユニマットリタイアメント・コミュニティ、グランバー東京ラスク

point / 03 部活動がきっかけとなって



技術指導はもちろんのこと、本校で培った競技経験や監督自身の豊富な経験により進路支援にもつながっています。



部活動でのどのような体験が、進学や将来の夢に結びついたと思いますか？

私はスケート部に所属していました。高校2年生のインターハイの時に、準備不足から満足できるような結果を残せませんでした。そこで事前の準備や、日々の積み重ねの大切さを学びました。今大学のレベルの高い環境の中で練習していますが、高校での経験を活かし、必死に食いついています。

高崎健康福祉大学 1年 船場充嵩さん（R6年度卒業）





オープンスクール2025

詳細はHP・SNSを
チェック！

第1回

第2回

7/28 月 AM

9/13 土 PM

群馬県立
嬬恋高等学校
Tsumagoi high school



随時 個別相談も実施中！

〒377-1526 群馬県吾妻郡嬬恋村大字三原482-1

HP : <https://tsumagoi-hs.gsn.ed.jp>

Tel : 0279-97-3008