



2027 学校案内



ウェルビーイングの向上を目指すとともに
皆さんの「やる気」を育てる学校です



本校HPは
こちらからご覧ください



長野県松本筑摩高等学校

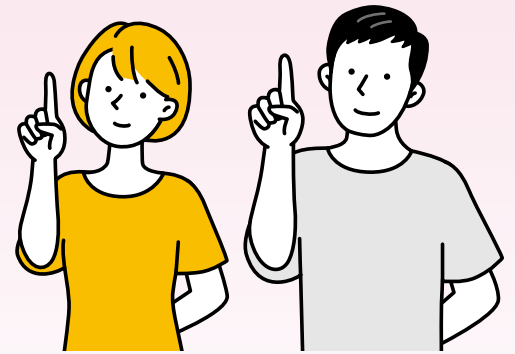
定時制課程(午前部・午後部・夜間部)/ 通信制課程

松本筑摩高校は 皆さんの 「やる気」を 育てる学校です

松本筑摩高校の特色

①定時制（午前部・午後部・夜間部）と通信制があります。

詳しくは次のページ以降をご覧ください。



働きながら
学校に通いたいよ。

自分のペースで
ゆっくり高校生活を
送りたい。

自宅で
自学自習したいよ。

自分のライフスタイルに
合わせて、学び方を選択で
きます。

4年間での卒業を目指す
ので、ゆっくり学べます。
3年間での卒業も可能です。

②単位制の学校です。

単位制は学年の区分がなく、卒業に必要な単位数をすべて
とる（修得する）と卒業できるしくみです。学年や進級・留
年という考え方がなく自分のペースで学ぶことができます。

単位
って何？

高校では、授業で学習した量を単位という言葉であらわします。
1単位は、週に1時間、1年間学習することです。たとえば午前
部では1週間に19時間（総合探究を含む）の授業があるので、
1年間に19単位を学習することになります。

卒業するには・・・

- ア. 3年以上本課程に在籍すること。
- イ. 本課程の定める必修科目をすべて履修すること。
- ウ. 74単位以上を修得すること。
- エ. 特別活動で満足できる成果があること。

③カウンセリング・教育相談に力を入れています。

学校生活にかかる諸経費（2026年度）

定時制 午前部・午後部	
年間（内訳）	約 86,500 円（1年目）
入学金	1,160 円
授業料（原則国が負担）	
1,620 円 × 19 単位 =	30,780 円
教科書代（芸術選択科目で異なります）	約 14,000 円
教材費	約 5,000 円
上履き・体育館シューズ	4,960 円
運動着（上下・Tシャツ）	11,970 円
生徒会・教育振興会・学年会費他	18,805 円
※ 2年目以降	
約 3 万円 + 授業料（単位数による）	

定時制 夜間部	
年間（内訳）	約 100,000 円
入学金	1,160 円
授業料（原則国が負担）	
1,620 円 × 20 単位 =	32,400 円
教科書代	補助制度あり
授業実習費	2,000 ～ 6,000 円
給食費	45,000 円
生徒会費、教育振興会費	8,700 円
※ 入学年度諸経費	11,500 円
（上履き、体育館シューズ、同窓会及 び教育振興会入会金、諸費用）	

通信制	
年間	約 40,000 円 （登録単位数により異なる）
（内訳）	
入学金	180 円
受講料	1 単位 220 円
レポート代	1 単位 50 円
教科書等の教材費	約 20,000 円
学校徴収金	16,700 円
（生徒会費、教育振興会費、学習費、 需要品代、地区会費、同窓会入会金）	
※ 補助制度あり（教科書、学習書）	

注）定時制午前部・午後部・夜間部は、上記に加え

ICT タブレット端末代 約 65,000 円が必要（県による貸与制度もあり）

定時制課程 (午前部・午後部・夜間部)

定時制では、1日の授業（時間）は基本4時間です。自分のペースでゆっくり学んで学力を伸ばします。

多部制(三部制)

- 午前部・午後部・夜間部から自分の生活スタイルに合わせて学習する時間帯を選ぶことができます。
- 主な学習時間帯のみで学べると4年間で卒業することができます。
- 主な学習時間帯以外の授業も選択すると3年間で卒業することができます。
- 学校以外の時間を自分の学習、仕事やアルバイト等、有効に使うことができます。

さまざまな成果を単位認定

本校の授業以外にさまざまな成果を単位として認定。

- 以前在籍した高校で修得した単位
- 本校通信制課程の併修による単位
- 高等学校卒業程度認定試験(旧大検)の合格科目
- 技能審査の成果(漢字検定・英語検定など)
- 学校外における学修(ボランティア活動、就業体験、スポーツ、文化活動等)

充実したカウンセリング体制

- 生徒相談室
- 保健相談室
- 定期カウンセリング

毎週カウンセラーが来校します。予約でカウンセリングを受けることができます。また、発達障がい支援専門員に相談もできます。

- 医療機関アドバイザー
月1回医療機関より医師がメンタルアドバイザーとして来校します。



心のひとやすみ 相談室

小さな学習集団

- 15～20人でクラスを編成し、クラス担任が学習や生活についてきめ細やかな指導を行います。
- 授業の講座も少人数(10～30人程度)で実施しています。

放課後はクラブ活動

- 興味や関心のあるクラブに加入し、取り組むこともできます。
- 希望する夢や目標に向かってチャレンジしています。

(2025年度 全国大会出場)・バドミントン(男女)・卓球(男女)・軟式野球・バレーボール(女)・バスケットボール(女)

時 間 帯	午 前 部	午 後 部	夜 間 部	
1時限 8:45▶ 9:30	主な 学習時間帯	選択科目		
2時限 9:40▶10:25		主な 学習時間帯		他部履修
3時限 11:00▶11:45				
4時限 11:55▶12:40		選択科目		
5時限 13:30▶14:15	選択科目	選択科目	主な 学習時間帯	
6時限 14:25▶15:10				
7時限 15:20▶16:05		選択科目		
8時限 16:05▶16:50				
9時限 17:40▶18:25			主な 学習時間帯	
10時限 18:45▶19:30				
11時限 19:35▶20:20				
12時限 20:20▶21:05				

幅広い選択科目

- 基礎力をじっくり固める科目
- 興味・関心を広げる科目
- 目標に向かって学力を伸ばす科目

幅広い科目の中から、自分に合った科目を選択し、受講登録をして学びます。

二期制

前期(4月～9月)、後期(10月～3月)の二期制をとっています。

習熟度別講座編成

国語・数学・英語の科目を中心に、その教科の習熟度に応じた講座で、学習することができます。

午前部・午後部

午前部・午後部の1年間

- 4月 入学式
- 5月 校外美化活動①
生徒総会①
避難訓練
- 6月 芸術鑑賞
定期考査①
春季体育祭
- 7月 進路体験学習
夏季休業(～8月)
- 8月 生活体験発表会
- 9月 定期考査②
- 10月 くれき野祭
秋季体育祭
- 11月 校外美化活動②
定期考査③
生徒会選挙
- 12月 生徒総会②
年末年始休業(～1月)
- 2月 定期考査④
1年間を振り返る会
- 3月 卒業式



生徒総会



授業の様子



くれき野祭(文化祭)



在校生の言葉

入学当初は不安がなく毎日緊張していましたが、だんだんと友達もでき、勉強や部活、生徒会など毎日充実した楽しい学校生活を送れています。最初は不安ばかりだとは思いますが、自分に合った学習スタイルでもっと学びたいと思うようになります。楽しくなってくると思います。

午後部4年生

主な進路実績(令和7年度)

大 学	長野大学(共創情報科)、松本大学(総合経営、人間健康)、諏訪東京理科大学(工)、清泉大学(人間)、長野保健医療大学(看護、保健)、大東文化大学(経済)、びわこ学院大学(教育福祉)
短期大学	松本大学松商短期大学部
専門学校 各種学校	松本技術専門学校、信州松本動物専門学校、松本理容美容専門学校、大原学園、名古屋スイーツ&カフェ専門学校
就 職	カンロ、セントラルフーズ、信州名鉄運輸、五千尺、本郷鶏肉、安保塗装、松本ハイランド農業組合、東邦電気、社会福祉法人サン・ビジョン、セラヴィリゾート泉郷、日栄商事

午前部・午後部 履修例(2026年度)

1年次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
現代の国語	言語文化①	公共	数学Ⅰ①	科学と人間生活	体育①	保健①	芸術Ⅰ	英語CI①	家庭総合①	総合探究	LHR								

*午前部1年次生は午後の授業(わかる国語・わかる数学)を4単位まで履修することが出来ます

2年次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
言語文化②	歴史総合	数学Ⅱ②	理科選択	体育②	保健②	英語CI②	家庭総合②	情報Ⅰ	選択科目	総合探究	LHR								

3年次・4年次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
体育③④	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	選択科目	総合探究	LHR		

*主な選択科目 漢字と文化・政治・経済・基礎の数学・理科実験・ニュースポーツ・音楽鑑賞・探究美術・実用書道・多文化理解・保育基礎・簿記 など

部活動

【運動系】

バドミントン・卓球・弓道・軟式野球・バスケットボール・サッカー・ソフトテニス・陸上・バレーボール

【文化系】

美術・漫画イラスト研究・音楽・アウトドア・写真・料理・書道・ダンス・囲碁将棋・文芸・社会問題研究・園芸・コーラス・演劇



夜間部

夜間部の1年間

- 4月 入学式
街路清掃
- 5月 中信定通総合体育大会
定期考査①
- 6月 保健講話
就職ガイダンス
第1回スポーツ大会
- 7月 定期考査②
校内生活体験発表会
夏季休業（～8月）
- 9月 中信生活体験発表大会
第2回スポーツ大会
定期考査③
- 10月 くれき野祭
- 11月 秋季中信定通体育大会
生徒会立会演説会
- 12月 定期考査④
年末年始休業（～1月）
- 2月 定期考査⑤
- 3月 卒業式



部活動

数年前までバドミントン部や文化クラブの漫画イラスト部も文化祭や各種コンクールに向けて活動していました。やる気のある希望者が集まれば、新しいクラブの創設も可能です。

令和3年度はバドミントン部3名が活動し、定通総合体育大会中信大会に出場しました。

～見つけよう 学ぶ楽しさ～

夜間部は、働きながら学ぶ人たちの学校として1970年に開校して以来、普通科1,500名以上の卒業生が旅立ち、長野県の産業と文化、地域の働き手として活躍しています。15歳の希望の春と働く青年の要求に応えるとともに、かつて学校へ行くことが難しかった人、他の高校で学んでいた人たちの再出発の願いに応えます。



進路実績（過去5年間）

進学	【短期大学】 飯田短期大学（生活科学学科食物栄養）
	【専門学校・各種学校】 長野社会ふくし専門学校介護福祉学科、未来ビジネスカレッジ動物看護師学科、未来ビジネスカレッジクリエイティブデザイン学科、松本調理師製菓師専門学校、長野県松本技術専門学校
就職	(有)中部警備救助、(株)オーエムテック、鴻池運輸株式会社東日本支店安曇野流通センター、信越ポリマー(株)、(株)ハーモニック・ドライブ・システムズ

給食があります。（夜食事業）

夜間定時制の学校給食（夜食事業）は、法律に基づき学校教育活動の特別活動として位置づけて実施されています。

決まった時間に食事をとることは、基本的な生活習慣の確立、健康の保持増進につながると考えています。



夜間部 在校生

夜間部に入学して勉強が少しだけ好きになりました。大きな理由として一つあげると、人数が少ない為、自分のやりやすいペースに先生が合わせてくれるからです。分からない所も分かるまで教えてくれて、勉強の成果がテストの点ではっきり見える為、継続的にその先もがんばろうと思えて、勉強するのが少しだけ好きになりました。

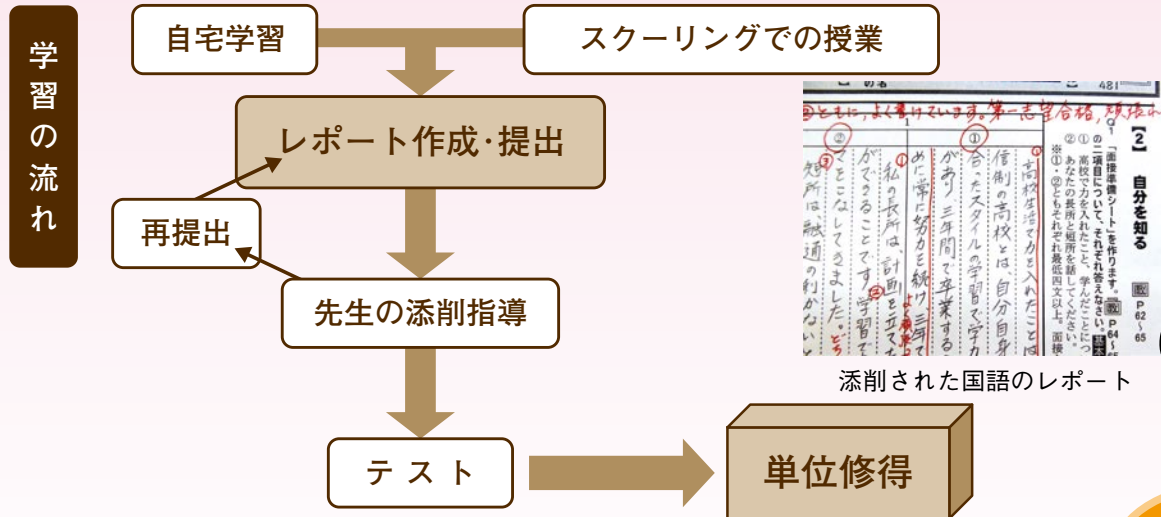
在校生の言葉



通信制課程

通信制高校ってどんな高校？

通信制課程は、全日制や定時制と同等な独立した課程です。ただ、通信制の学習のしかたは、全日制や定時制とは大きく異なります。通信制の学習は自学自習が基本です。教科書を使ってレポートを作成することで、自分で学習を進めるのです。



通信制の1年間

- 4月 始業式・前期入学式
- 5月 前期生徒総会
健康診断
進路講演会・進路ガイダンス
- 6月 運動会
面接マナー講座
前期中間テスト
- 7月 生活体験発表会
地区ハイク
- 9月 前期期末テスト
前期卒業式
- 10月 後期入学式・健康診断
避難訓練
くれぎ野祭通信制文化発表会
- 11月 体験入学
後期中間テスト
- 12月 クリスマス会
- 1月 後期生徒総会
- 2月 後期期末テスト
- 3月 後期卒業式・終業式

卒業生の言葉

「一期一会の6年間」 通信制 卒業生
17歳で松本筑摩高校通信制に入学して早6年。私にも、「卒業」の順番が来ました。環境に恵まれたこの6年で、たくさんの友達、合計6人の担任ととても楽しい日々を過ごせました。
私が筑摩の通信制で学んだことは、「やる気を出せば人は変わる、逆にやる気がなければ時間も無駄になる」ということです。当たり前のことだけけど、「行動することは容易ではない」と学びました。しかし、行動できたという実績は、私の自信にも繋がりました。
この6年間関わってくれた人や、出会えた友達に感謝をしたいです。本当に6年間、ありがとうございました。

進路実績（令和7年度）

四年制大学	佐久大学（看護）・武蔵野学院大学（国際コミュニケーション）・放送大学（教養）聖徳大学通信教育部（心理・福祉）
短期大学	大月短期大学（経済）・東京立正短期大学（現代コミュニケーション）
専門学校 各種学校	エプソン情報科学専門学校・松本調理師製菓師専門学校・大原ビジネス公務員専門学校松本校・日本外国語専門学校・東洋美術学校・埼玉歯科技工士専門学校・日本工学院八王子専門学校・トヨタ東京自動車大学校・鯉淵学園農業栄養専門学校
就職	山高味噌(株)・降幡自動車(株)・(株)エクセル・(株)コンフォール・(株)ショクリュー・日本クロージャー(株)・(株)和光電子・(株)ホテルメトロポリタン長野・丸信化工(株)・くら寿司(株)・(株)王滝・(株)武重商会



スクーリング



運動会

部活動

- ・茶道部
- ・英語クラブ
- ・漫画研究会
- ・卓球部
- ・バドミントン部

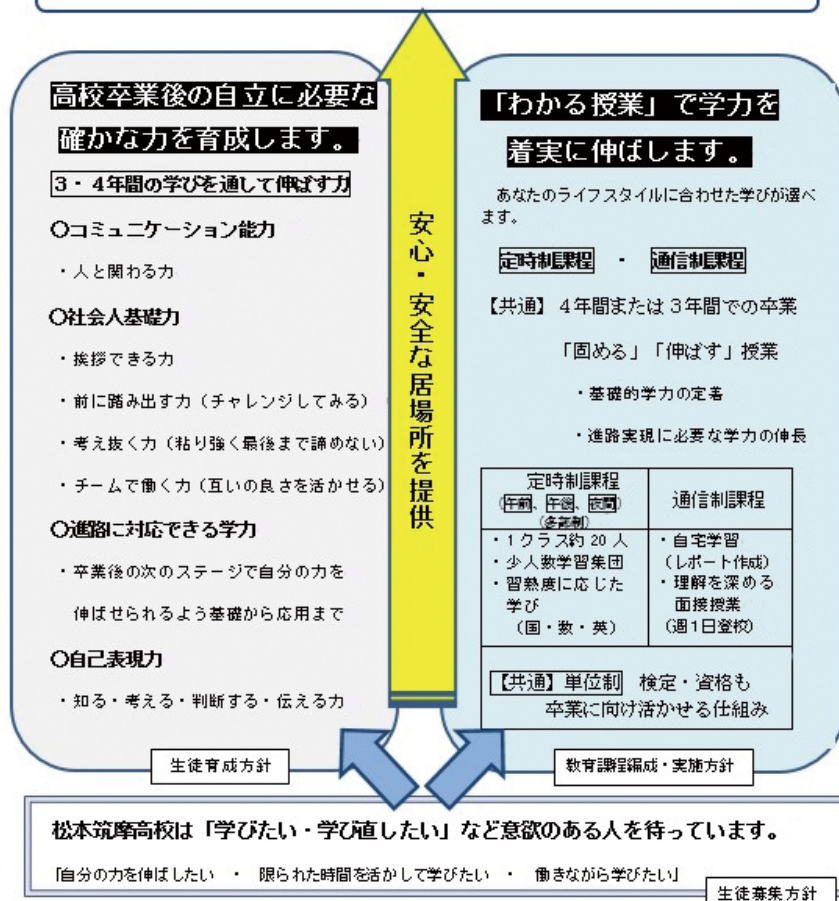
地区会

生徒の住所をもとにして、安曇・松本・木曽塩尻・諏訪・伊那飯田の5地区で、昼休みの集会や地区ハイク、研究発表を行っています。

松本筑摩高校が目指す姿（3つの方針）

生徒の皆さんのやる気と可能性を引き出し、未来につなげることを目指す学校です。

生徒の自己肯定感を高め、前向きに未来を切り拓こうとする力を育てる



定時制・通信制の行事



七夕企画



文化祭



卒業式



通信制地区ハイク

学校長挨拶

本校は、さまざまな背景や経験をもつ生徒一人ひとりを大切に、安心して自分らしく学べる学校を目指しています。

「もう一度学びたい」「新しい一步を踏み出したい」などさまざまな思いに寄り添い、それぞれの歩みと可能性を尊重しながら成長を支えています。

日々の「できた」という積み重ねの中で、他人と比べるのではなく、自分の良さに気づき、自分を大切に思える気持ちを育てます。また、自分なりに前に進めるという実感や、人や社会とのつながりの中で自分の役割を感じられる心を養い、「ウェルビーイング（身体的・精神的・社会的に良い状態）」の向上につなげていきます。

そして、かけがえのない「いのち」を大切に、自分自身を尊重するとともに、他者を思いやり、支え合いながらよりよく生きる力を育んでいきます。

この学校で、自分のペースで学びながら、自分らしい未来への確かな一步を踏み出してみませんか。

長野県松本筑摩高等学校
校長 塩入 孝一

「松本筑摩」Q&A

定時制

Q 授業の内容や程度はどうですか。

A 「学び直したい」という気持ちを大切にしたいと考えています。したがって、各科目とも基礎から学習していきます。また、大学・短大・専門学校等への進学を考えている人には、午前部・午後部の選択科目を中心に、発展的な科目も設定しています。

Q 入試を受ける前に学校を知りたいのですが。

A 本校は、他の高校と考え方やしくみが大きく違います。本校受験を考えるときは、是非とも学校見学に来てください。次の2つの方法があります。

- ①9月～12月に行われる学校説明会
- ②個人での学校見学（いつでも可能です。中学生のみなさんは、事前に中学校を通じて申し込んでください。）

Q 定時制には経済的な支援がありますか。

A 夜間部には教科書代の補助制度、給食等の補助制度があります。
（教科書、給食とも年間90日以上働いていることが条件です。）

Q 働きながら学ぶことはできますか。

A 定時制は働きながら学ぶことができる課程です。アルバイトも可能です。社会とのつながりを保つためにも、また働いて収入を得るという体験のためにも、働くことは有効だと考えています。

通信制

Q 入学試験はありますか。

A 書類審査と面接による選考を行います。
（本校通信制は2学期制で4月入学と10月入学が可能です。）

Q 一講座あたりの生徒数は何人ですか。

A 5～30名です。
本校通信制では、便宜的に1年生から4年生までの学年に分けていますが、どの科目も学年に関係なく科目登録した生徒が同じ教室で授業を受けます。大人数での授業になることがあります。

Q スクーリング日の日程を教えてください。

A 日曜日・月曜日とも次の日程で行っています。

1時限	9：10～10：00
2時限	10：10～11：00
3時限	11：10～12：00
SHR	
清掃	12：05～12：20
昼食	
（地区集会）	12：20～12：50
4時限	12：50～13：40
5時限	13：50～14：40
6時限	14：50～15：40
クラブ	15：40～16：30

（クラブにより活動曜日は異なります）

お問い合わせ（各課程によって時間帯が異なります）

【定時制午前部・午後部】

TEL 0263-47-1281

平日8:30～17:00（土・日・祝日は休業です）

【定時制夜間部】

TEL 0263-47-1352

平日13:15～21:45（土・日・祝日は休業です）

【通信制】

TEL 0263-47-1526

日曜日～木曜日8:30～17:00

（金・土・祝日は休業です。また日曜日が休業の場合もあります。）



〔松本電鉄大庭駅より〕自転車10分・徒歩23分 〔JR島高松駅より〕自転車12分・徒歩25分



長野県松本筑摩高等学校

〒390-8531 長野県松本市島立2237

〔TEL〕 0263-47-1351(代) 〔FAX〕 0263-40-1521
〔URL〕 <https://chikuma-hs.ed.jp>