

苫小牧西高校 2025 学校案内

西校で夢をつかもう

WIN the day WEST high school



苫小牧西高校は令和元年に創立百周年を迎えました

北海道苫小牧西高等学校

TOMAKOMAI NISHI HIGH SCHOOL

充実ある学校生活は自分たちで創る!!

～西高の学校行事～

4月

入学式



歓迎会

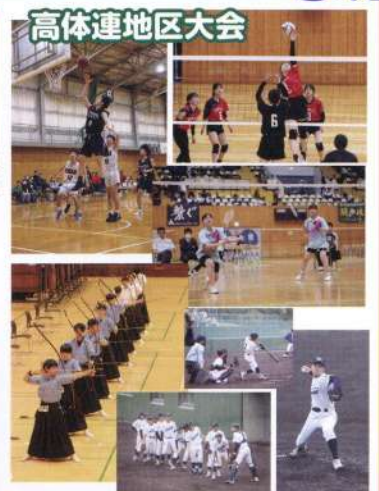


5月

壮行会



高体連地区大会



7月

西校祭



7～8月

総合的な探究の時間



8月

体育大会



見学旅行



インターシッパ



12月

球技大会



3月

卒業式



3年 安達 翼 (苫小牧市立光洋中学校 卒業)



中学生の皆さんこんにちは、生徒会長の安達翼です。皆さんから見てこの西高校はどのような学校でしょうか？私が中学生だった時には明るくて楽しそうな学校だと思っていました。皆さんも同じ気持ちだと嬉しいです。今日は私が西高校に入学してよかったー！と感じた西高校の魅力を紹介していきます！

まず、西高生はどんなことにも全力ということです。自分がやりたいことには先生はもちろん生徒同士もお互いに応援し合い全力を尽くしています。行事の時にはぶつかることもあります但最终的にはクラスの仲間と絆を深め楽しみ、最高の思い出を作ることができます。部活ではチームメイトと必死に練習して全国大会に出場する部活もあります。テストの時には放課後に学校に残って切磋琢磨しています。

次は進路の幅が広いことです。西高校は就職、専門学校、大学などその人にあった進路を実現することが出来ます。中には北海道を出て進学していく生徒もいます。しかしそれは先生が全部用意してくれる訳ではありません。高校生になれば自分が将来何をしたいのか、どこに行きたいのかを自分で決め、そうする事でやっと先生たちが目標を実現するための手厚いサポートしてくれます。

まだまだ西高には沢山の魅力があります！今回、西高全てを話すことは出来ませんでした。少しでも西高に興味を持ち、入学したいと思って貰えたら嬉しいです。色々な事に挑戦して高校生活を謳歌したい！と思っているならこの西高校はぴったりな学校だと思います。西高校に入学して最高の仲間と最高の思い出を作っていきます。

2年 澤目 光輝 (苫小牧市立青翔中学校 卒業)



中学生や受験生の皆様、こんにちは。澤目光輝です。今回私は自分の進路決定までの経路、校内生活、校外活動の3つに関して紹介させていただきます。

1つ目は西高を選んだ理由です。それは学校行事がとても楽しそうで明るい雰囲気があり、高校生活を楽しく過ごせそうだったからです。実際に西高に入学してみると優しい人や明るい人、個性豊かな人がいて入学して良かったなと思えるような環境でした。また、学年間の壁が全くなく1,2,3年生全体が1つとなって行動しているところにも引かれ、西高受験を決定するひとつの要素となりました。

2つ目は校内生活です。私は大学進学を希望しており、西高に入る以前から何があってもいように大学受験に向けて様々な科目の予習を怠らずに勉強してきました。その結果、中学の時赤点だった英語が高校に入って驚くほど結果が伸び、今では先生から英検準1級に挑戦できるレベルだと言われました。なので今私の文章を見ている人は明日からでも予習を始めてください。そうすれば余裕を持ちつつ、楽しみながら学校生活を送ることが出来ます。

3つ目は校外活動についてです。私は自然が好きで鳥の研究や調査、さらに夏休み中に苫小牧国際交流事業でシンガポールとマレーシアに行って苫小牧全体をよりよくさせるための活動を行ってきました。私がなぜこのように様々な活動をやっているのかと言うと知見や視野を深めたり、様々な年代の人と関わる機会を自分から積極的に増やし、人生の先輩達や純粋な知恵を知識として取り入れるためです。このように様々な活動に参加することによって人をまとめたり、自分にも自信を持てたりします。

これらのことから学校行事への取り組み、様々な活動に励む場面、互いに協力し合って助け合う場面といった様々な場面に会うことができます。さらに西高生の多くは進路を応援してくれたり行事に積極的に参加して全力で楽しむ人が多いので楽しい学校生活を過ごすことができます。なので学校行事や校外活動などの様々な経験をしたい方、3年間高校生活を楽しみたい方、大学での進路先がまだ決まっていな人はぜひこの苫小牧西高校に来てください。入学式で会えることを心から楽しみにしております。

1年 谷崎 杏 (苫小牧市立青翔中学校 卒業)



中学生のみなさんこんにちは。みなさんは西高校についてどのような印象を持っていますか？私は明るく自由な学校だと感じていました。その魅力に惹かれオープンキャンパスに行ってみたら、先輩方の楽しそうな姿や部活動紹介でのひたむきな姿を見て憧れを抱き、西高校に受験しました。実際に西高校に入学してみると、個性豊かで明るい生徒が沢山います。行事ごとに気合を入れ、全力で盛り上がります！西高祭では教室内でフォトスポットやお化け屋敷などを作るHR展示やクラス全員でダンスを踊るパフォーマンス、学級旗の作成などを行い、クラスごとの絆が深まります。他にも有志ステージで歌やダンスを披露することでも、非常に盛り上がります。また、西高校は部活、局、同好会の種類が豊富です。皆さんの中学校にないような部活もあるかもしれません。中学校で入っていた部活を継続し磨きをかけるのも良いと思いますし、高校に入学したことを機に、新しく部活に入ってみるのも良いと思います。私の周りにも新しく部活に入った生徒が多く、それぞれ活躍しているようです。もし興味のある部活があれば体験入部することをお勧めします。そうすることで部活内の雰囲気、活動の仕方など、自分に合うものなのかを確かめる事ができます。

西高校の魅力の一部についてお話しさせていただきましたが、西高校の魅力はまだあります。自分がしたいことを第一に考えながらも周りの先生や保護者の方と相談し、慎重に進路を決めてみてください。残りの受験生活は苦しいことや辛いこともあると思います。そんな時は高校生になった時の自分を想像してみてください。みなさんの進路実現を願っています。自分のため、このまま頑張ってください！

先輩・後輩とのつながりを大切にし、自分の限界に挑戦します。
部活動の加入率は、例年約 60 ～ 80 %。運動系・文化系ともに、
部活動以外でも、体操や水泳、スケートボードなどで活躍し全道

自分の可能性を . . .

体育系部活動

弓道部



- ・第68回全国高等学校弓道大会出場 (全国)
- ・特別国民体育大会弓道競技会出場 (全国)
- ・第41回全国高等学校弓道選抜大会出場 (全国)

陸上部



- ・第77回北海道高等学校陸上競技選手権大会室蘭支部予選大会 出場
- ・第40回北海道高等学校新人陸上競技大会室蘭支部予選会 出場
- ・第40回北海道高等学校新人陸上競技大会 女子800m、やり投 出場(全道)

剣道部



ソフトテニス部



- ・令和6年度北海道高体連大会室蘭支部予選大会 女子団体4位
- ・第78回国民スポーツ大会ソフトテニス競技北海道ブロック予選会兼北海道体育大会(少年の部:ダブルス)出場 (全道)
- ・第54回北海道高等学校新人ソフトテニス選手権大会出場 (全道)
- ・令和6年度北海道高等学校新人軟ソフトテニス大会(団体戦)兼第50回全日本高等学校選抜ソフトテニス大会北海道予選会 女子団体3位→全道出場

男子バスケットボール部



- ・2024年度苫小牧地区高等学校バスケットボール春季大会 出場
- ・令和6年度全国高等学校体育大会バスケットボール競技大会室蘭支部予選会 出場

女子バスケットボール部



- ・2024年度苫小牧地区高等学校バスケットボール春季大会 出場
- ・令和6年度全国高等学校体育大会バスケットボール競技大会室蘭支部予選会 出場

野球部



バドミントン部



女子バレーボール部



- ・北海道高等学校総合体育大会バレーボール競技大会室蘭支部予選会 出場



全道・全国に進出しています。

全国や国際大会に出場している生徒もいます。

伝統と実績ある部活動で

文化系部活動

吹奏楽部



演劇部



美術部



書道部



・第66回全道高等学校書道展・研究大会出品（全道）

写真部



茶道部



図書局



・第46回全道高等学校図書研究大会（全道）

英語同好会



生徒会執行部



ダンス同好会



資質を磨き 才能を開花させよう

西高では、将来の進学希望や就職希望に関わらず、日々の学習を大切にすることを学習の基本としています。西高生は、授業態度がしっかりしており、常に旺盛な意欲を持って、前向きに取り組んでいます。授業を通して、高校での学びが社会生活とどのように結びつき、役立つのかを考えながら、自己の生き方や考え方を深めていきます。

【教育課程の特徴】

1. 1学年では、進路希望にかかわらず、社会に必要な基礎基本をしっかりと身につけるために、芸術科以外は全員が共通科目を学習します。
2. 2学年では、共通科目や選択科目を通じて様々な分野の知識を高めます。興味関心に応じた自らの進路を考えることで、進路目標を具体化させながら主体的に学習に取り組んでいきます。
3. 3学年では、進路希望に応じたより多くの科目を選択し学習します。進路実現に向けて、少人数での学習や小論文学習などを通じて、一人ひとりが学びの質を高めていきます。
4. 総合的な探究の時間では、地域や社会が抱える課題について学び、それぞれの進路希望とのつながりを考えることで学びを深めます。

1 年	2 年	3 年		
		共 通	選 択 A	選 択 B
現代の国語	論 理 国 語	論 理 国 語	日本史探究	音楽Ⅱ/書道Ⅱ
言 語 文 化	古 典 探 究	古 典 探 究	世界史探究	理 科 探 究
地 理 総 合	文学国語/物理/生物	文学国語/物理/生物	数学B・数学C	消 費 生 活
公 共	歴 史 総 合	数学Ⅲ/数学に親しむ	数 学 研 究	情 報 Ⅱ
数 学 Ⅰ	数 学 Ⅱ	政 治 経 済	化 学	
数 学 A	化 学 基 礎	体 育	簿 記	
物 理 基 礎	体 育	英語コミュニケーションⅢ		
生 物 基 礎	保 健	家 庭 基 礎		
体 育	音楽Ⅰ/書道Ⅰ			
保 健	英語コミュニケーションⅡ			
音楽Ⅰ/書道Ⅰ	論理・表現Ⅱ			
英語コミュニケーションⅠ	家 庭 基 礎			
論理・表現Ⅰ	情 報 Ⅰ			
計28単位	計28単位	計22単位	計4単位	計2単位
総合的な探究の時間	総合的な探究の時間	総合的な探究の時間		
L H R	L H R	L H R		

入学者選抜について（募集人員 160 名）

【推薦入試】 入学枠は募集人員の 20%

・推薦の要件

次の全てに該当する生徒

1. 自ら学ぶ姿勢を持ち、社会人としての基本的な資質を身に付け、進路実現に向け、主体的、積極的に、行動する生徒
2. 多様性や共生社会について興味・関心を持ち、授業や特別活動で他者との協働的、体験的な学びに意欲的に取り組む生徒

【一般入試】

■学力点と学習点を同等に取り扱う選抜（70%程度）

■学力検査の成績を重視する選抜

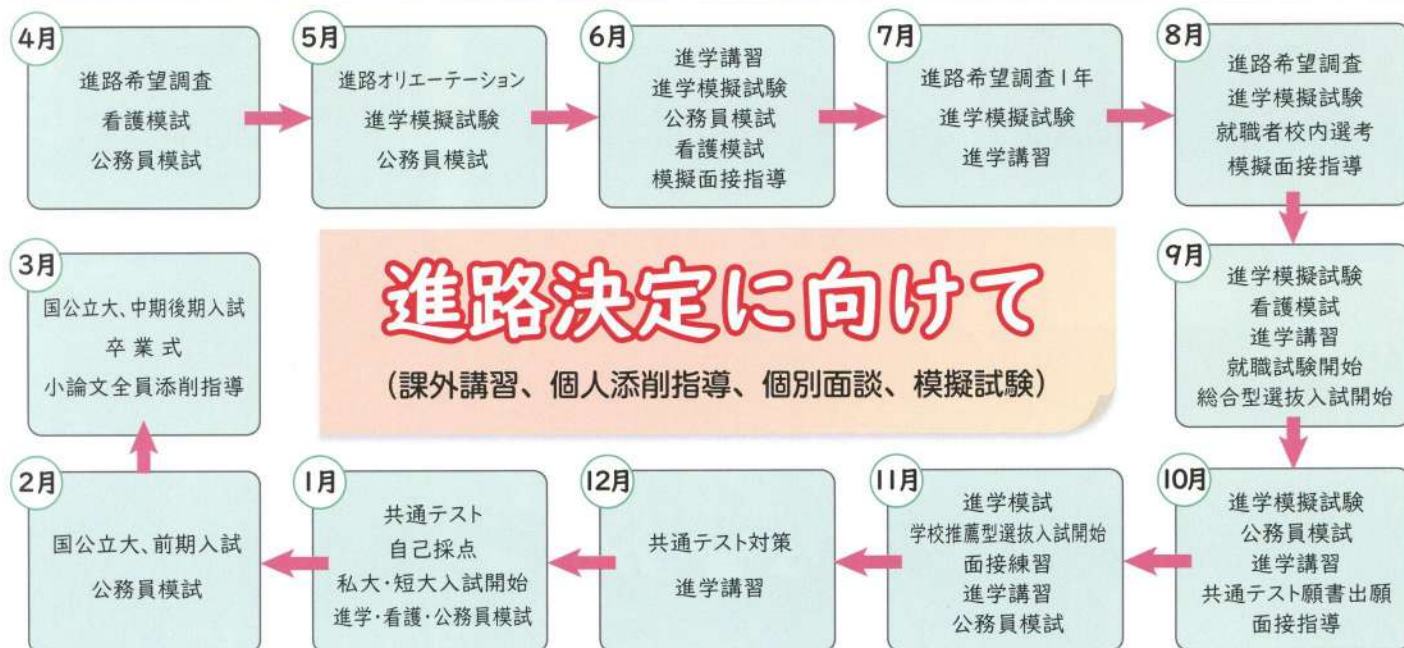
学力点：学習点 = 9：1（15%程度）

■個人調査書等を重視する選抜

学習点：学力点 = 6：4（15%程度）



夢をつかむために





西高では、一人ひとりの進路希望に応じて、きめ細やかな進路指導を行っています。

1. 3年間を見通した計画的なキャリア計画を行います。
2. 小論文指導で、社会で必要とされる読解力や表現力を身に付けます。
3. 大学短大、看護学校、公務員志望等進路希望に応じた課外講習を行います。
4. 進路相談のための個人面談や就職・進学に向けた面接指導等、個別指導を行っています。

【進路状況】

1. 大学・短大進学

- 大学進学者は例年40～50名ほどで、主に道内の国公立大・私大への進学となっています。道外進学者も一定数います。
- 一般公募推薦とは別に、苫小牧西高校の指定校推薦枠については、つぎのような学校があります。志望先と一致した場合は大いに活用してください。
 - ・ 道内の主な指定校…北海道学園大学、酪農学園大学、北海道科学大学、北海道医療大学、札幌学院大学、北海道情報大学、北海道文教大学、藤女子大学、北海道武蔵女子短期大学 等
 - ・ 道外の主な指定校…城西大学、城西国際大学、日本薬科大学、日本文化大学、東北学院大学、松蔭大学、跡見学園女子大学、帝京短期大学 等

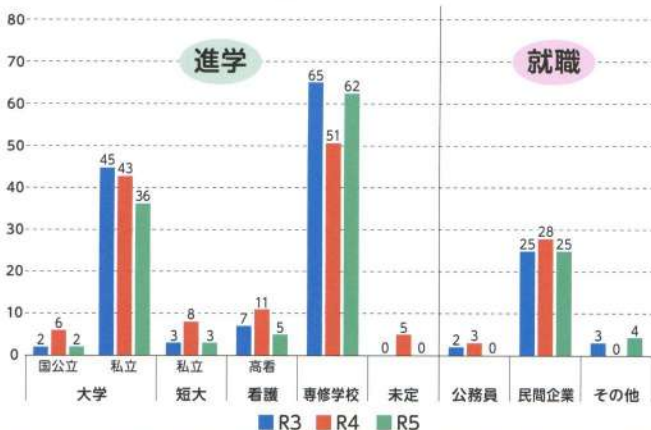
2. 看護医療系学校

- 苫小牧市内の看護学校を中心に委託生制度を利用したり、一般受験をしたりして進学しています。近年、看護・医療系四年制大学への進学も増えています。
- ふれあい看護体験、看護・医療系講演会、看護対象の進学講習や看護模試、面接指導を実施しています。

3. 民間就職・公務員

- 苫小牧市を中心に事務や販売、製造技術職などが多く、千歳市や恵庭市など近隣の製造職に就く生徒もいます。公務員希望者は毎年一定数います。
- 就職希望者には、企業説明会への参加、インターンシップ（職業体験）、履歴書指導、面接指導などを実施し就職率は100%です。特に苫小牧市内や管内の多くの就職先企業から「西高卒業生は、明朗快活で、即戦力となる」など、高い評価を受けています。

進路状況



主な就職先 (令和5年度)

民間企業…株式会社シーヴィテック北海道、野口観光株式会社、株式会社ジェイ・エス・エス、株式会社タナカコンサルタント、セコム株式会社、トヨタ自動車北海道株式会社、株式会社四季舎、株式会社デンコードー、株式会社苫小牧中野自動車学校、ミツミ電機株式会社、株式会社ケイシイシイ、苫小牧信用金庫、株式会社マザーズ、株式会社サカイ引越センター、北海道コカ・コーラリテール&ベンディング株式会社、株式会社ほくやく、株式会社柳月ホールディングス、株式会社イオンファンタジー、山田産業株式会社、株式会社JALグランドサービス札幌、医療法人社団若菜歯科医院

主な進学先 (令和5年度)

大 学…室蘭工業大学、公立千歳科学技術大学、北海道学園大学(6)、藤女子大学、北海道文教大学(7)、北海道科学大学(2)、北翔大学(2)、札幌学院大学(8)、北海道商科大学(3)、北海道千歳リハビリテーション大学(2)、札幌大谷大学(2)、城西国際大学、洗足学園音楽大学、日本経済大学

短 大…北海道武蔵女子短期大学、北翔大学短期大学部、光塩学園女子短期大学

看 護…苫小牧看護専門学校(4)、昭和大学医学部附属看護専門学校

専門学校…札幌心療福祉専門学校、吉田学園医療歯科専門学校(3)、札幌看護医療専門学校(2)、札幌リハビリテーション専門学校、札幌スポーツアンドメディカル専門学校、北海道歯科技術専門学校、札幌歯科学院専門学校、北海道美容専門学校(2)、札幌ベルエポック美容専門学校(2)、札幌こども専門学校、経専北海道保育専門学校(3)、札幌ビューティアート専門学校(2)、日本工学院北海道専門学校(5)、北海道情報専門学校(2)、北海道ハイテクノロジー専門学校(3)、札幌デザイン&テクノロジー専門学校、北海道芸術デザイン専門学校、日本航空大学校新千歳空港キャンパス、専門学校札幌デザイナー学院(3)、大原法律公務員専門学校、大原医療福祉専門学校、札幌商工会議所附属専門学校、経専北海道観光専門学校、北海道エコ・動物自然専門学校(3)、北海道文化服装専門学校、宮島学園北海道ファッション専門学校、上田安子服飾専門学校、札幌観光ブライダル製菓専門学校(2)、専門学校札幌ビジュアルアーツ、北海道スポーツ専門学校(3)、札幌ベルエポック製菓調理専門学校(2)、札幌ミュージック&ダンス・放送専門学校(4)、芳瀬女学院情報国際専門学校、専門学校 EPS エンタテインメント東京、専門学校福岡ビジョナリーアーツ

卒業生からのメッセージ

室蘭工業大学 工学部 進学
2023年度卒業 中岡 航作 さん

みなさんこんにちは。私は総合型選抜で室蘭工業大学システム理化学科（以下「室工大」）に入学した中岡航作です。数学や理科が好きな私はもともと理系の大学を志望していましたが、2年の夏に参加したオープンキャンパスをきっかけに進路目標を室工大に決めました。

幅広い準備が必要な総合型選抜の入試対策では、数学の講習に始まり自己推薦書の添削や面接練習まで、先生方に手厚くサポートしてもらったという実感があります。最初の面接練習では何も言えずボロボロだった私も、練習を繰り返すことで言いたいことが確立し、自信がついていきました。生徒と一緒に課題に向き合ってくれる先生方がいることは心強く、そのおかげで志望校に合格できたといっても過言ではありません。「受験は団体戦」というように、クラスや学校の雰囲気もよかったのだと思います。受験に集中して取り組める環境が整っていることが、自分の努力を後押ししてくれました。

室工大に入学して半年が過ぎ、大学生活にも慣れてきました。中学から続けてきたソフトテニスに打ち込むほかアルバイトも始め、学業との両立を図りながら充実した毎日を過ごしています。西高校では数Ⅲや応用の物理は選択科目なので、これから理系大学への進学を考えている人は自分で計画的に勉強することをお勧めします。特に微分積分の基礎を固めておくといいですよ。

最後に、西高校へ入学予定の中学3年生のみなさんへ。西高校は市内で一番歴史が古く他校よりも校則が緩いと言われていますが、そのぶん自分たちで考えて行動することができ、生徒主体で作りあげる行事を大切にしています。特に学校祭ではみんなで踊ったりクラスで出し物をしたり、仲間たちとの思い出を作ったことが今の自分にとってかけがえのない財産になっています。みなさんもぜひ西高校で楽しい青春を過ごしてください！

株式会社イオンファンタジー 就職
2023年度卒業 藤野 心音 さん

中学生の皆さんこんにちは。昨年度西高校を卒業した者です。今回は、西高校の学校案内を手にとってくださいました皆さんに向けてこれからの進路について私からお話したいと思います。

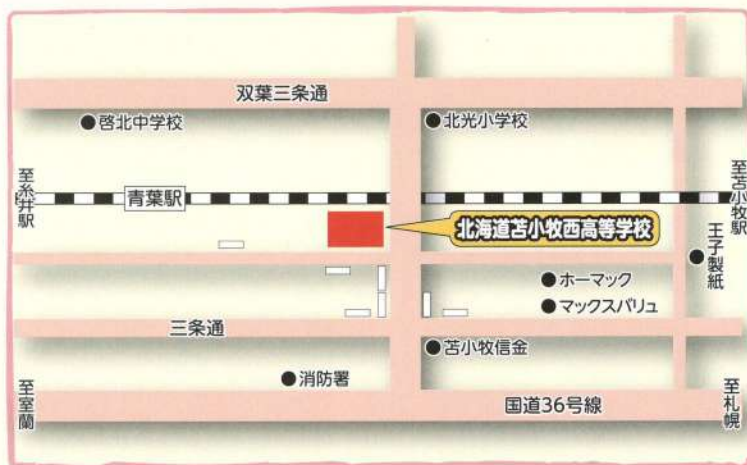
皆さんは自分が将来何をしたいか決まっていますか。それは、行きたい大学でもなりたい職業でも良いですし、どんな大人になりたいかでも良いです。明確に決まっている人、何となく考えている人、まだ分からない人、それぞれいいと思います。明確に決まっている人は、きっと今までたくさん将来について考えていたのだと思います。次は、「今」自分が何をしたいか、また何をしたら良いのか考えてみてください。その「今」が将来の自分へと導いてくれます。困った時は先生に相談してください。西高校の先生は、自分から行動する生徒を手厚くサポートしてくれます。何となく考えている人は、さらに情報を集め、体験できるものがあるなら足を運んでみてください。西高校には進路資料室という教室があり、そこには過去の卒業生のレポートや様々な資料が進学、就職共に多く残されています。調べていくうちに、よりその将来が現実的なものになっていくと思います。まだ何も決まっていない人は、色んな挑戦をして、自分は何が好きなのか自分自身の分析をし続けてください。西高校は部活動はもちろん、学校行事も生徒中心で行います。この学校は生徒のやりたい事を尊重してくれる学校です。

私は、やりたい事はあるけれどそこに辿り着く過程については決まっていませんでした。そんな私が高校入学時から心がけていたのは「やることはやっておく」ということです。進路がはっきりしていないからこそ、勉強も部活も学校行事も全力で取り組みました。将来へのヒントがどこに落ちているかわかりません。大切なのは、やらない後悔や、やって後悔することではありません。やって後悔しないことです。

西高校は生徒がのびのびと生活できる学校です。進路は自分自身で決めていくものです。生徒に何かを強制することのない西高校は有意義な進路活動を行えます。ぜひ、西高校で自分の可能性を切り広げていってください。ここまで読んでくださりありがとうございます。

【学校への通学は】

登校時間は、8時30分。通学は公共交通機関としてJR通学（最寄駅はJR青葉駅）やバス通学（最寄バス停は西高校前・青葉町1丁目）が利用でき、市内はもとより管内からの通学も、交通アクセスが非常に良くなっています。また、自転車通学については届出制となっており、冬季以外については多くの生徒が自転車通学をしています。



北海道苫小牧西高等学校

〒053-0807 北海道苫小牧市青葉町1丁目1番1号
TEL(0144)72-3003 FAX(0144)74-2977
<http://www.tomanishi.hokkaido-c.ed.jp/>