

SCHOOL GUIDE BOOK 2026

TOMAKOMAI NISHI High School



西高で夢をつかもう

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

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



4月 歓迎会



5月 壮行会



5月 高体連地区大会



6月 総合探究 (2年生)



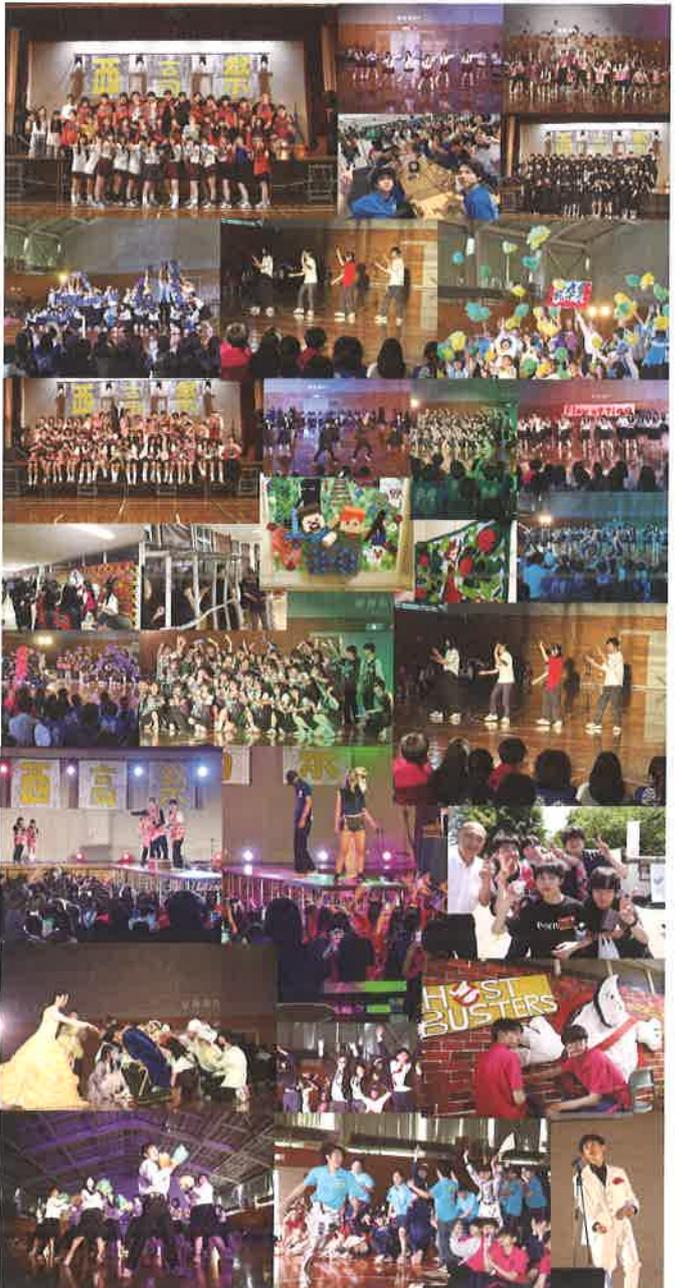
7月 総合探究 (1年生)



7月 総合探究 (3年生)



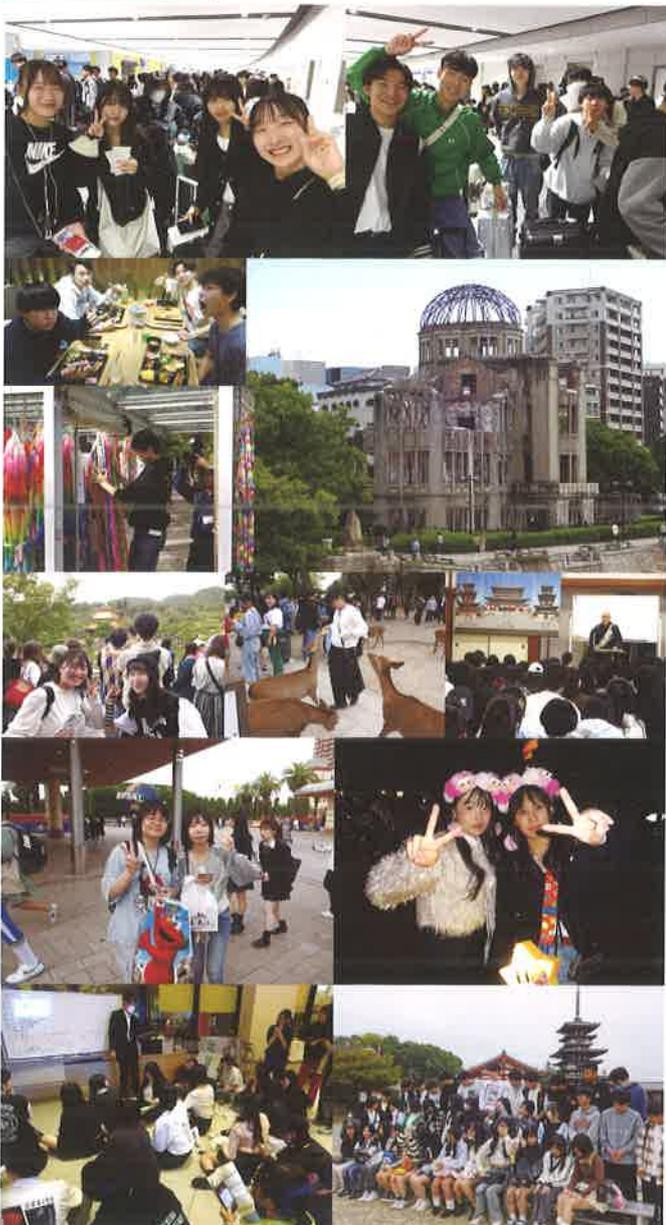
7月 西校祭



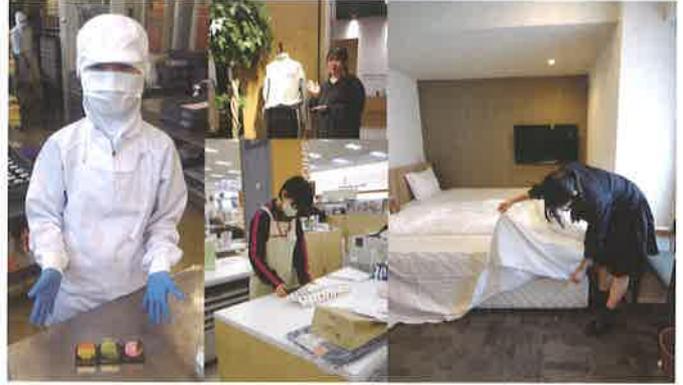
8月 体育大会



10月 見学旅行



11月 インターシップ



12月 球技大会



3月 卒業式



制服紹介



西高の服装自由化は1998年に生徒会執行部によるリーダー研修の話し合いからスタートしました。アンケートや会議を重ね、試行期間を経て2002年より始まりました。ただ、「自由」は「何をやってもよい」という意味ではなく、TPOに合わせて制服を着用するなど、生徒1人ひとりが社会のルールと同じように決まりを守りこの伝統を受け継いでいます。

自分の可能性を・・・伝統と実績ある部活動で!

部活動の加入率
部活動以外でも、体操や水泳、ス

弓道部



- ・第43回全国高等学校弓道選抜大会出場(全国)
- ・第24回東日本弓道大会出場(全国)
- ・第68回全国高等学校弓道大会出場(全国)

陸上部



- ・第78回北海道高等学校陸上競技選手権大会室蘭支部予選会出場
- ・第78回北海道高等学校陸上競技選手権大会出場(全道)
- ・第41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41回北海道高等学校新人陸上競技大会出場(全道)

剣道部



ソフトテニス部



- ・第79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55回北海道高等学校新人ソフトテニス選手権大会(ダブルス・シングルス)出場(全道)

男子バスケットボール部



- ・2025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7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



- ・2025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7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



硬式野球部



バドミントン部



女子バレーボール部



- ・2025年度苫小牧、日高地区高等学校春季バレーボール選手権大会出場
- ・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

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。
 例年約60～80%。運動系・文化系ともに、全道・全国に進出しています。
 ケートボードなどで活躍し全道、全国や国際大会に出場している生徒もいます。

吹奏楽部



- ・第68回北海道吹奏楽部コンクール(地区代表)高校B編成の部出場
- ・第69回北海道吹奏楽部コンクール(地区代表)高校B編成の部出場
- ・高文連全道音楽発表大会(地区代表)出場



書道部



- ・第58回全道高等学校書道展・研究大会出品(全道)
- ・第33回国際高校生選抜書展入選(全国)



図書局



- ・第47回全道高等学校図書研究大会(全道)

演劇部



- ・令和6年度高文連苫小牧支部演劇発表大会 優秀賞・審査員特別賞(舞台装飾)
- ・第74回全道高等学校演劇発表大会 生徒講師委員参加

茶道部



- ・令和6年度高文連苫小牧支部茶道・華道部会参加



英語同好会



美術部



- ・第59回全道高等学校美術展 研究大会参加

写真同好会



- ・第48回全道高等学校写真展出品 佳作入賞

ダンス同好会



生徒執行部



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Ⅰ		
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Ⅰ			
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

学業に優れ、基本的な生活習慣が身に付いており、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、体験的な学習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

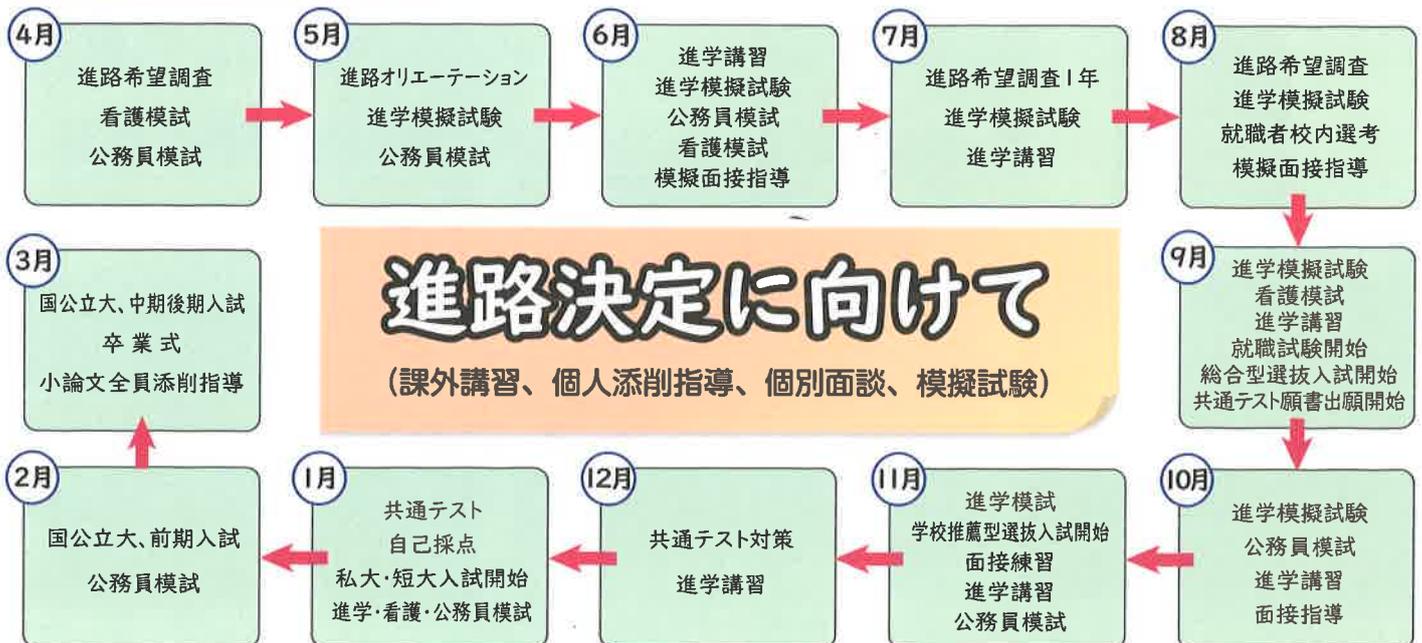
学力点：学習点 = 9：1 (15%程度)

■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、きめ細やかな進路を行っています。

1. 3年間を見通した計画的なキャリア教育。
2. 小論文指導で社会に必要な読解力、表現力の向上。
3. 大学、看護学校、公務員志望等進路希望に応じた課外講習。
4. 進路相談や個人面談、就職、進学に向けた面接指導や個別指導。

【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、主に道内の大学に進学しています。また、沢山の学校から指定校推薦をいただいています。

道内…北海学園大学、北海道科学大学、北海道医療大学、藤女子大学、札幌学院大学 等
道外…城西国際大学、日本薬科大学、東北学院大学、跡見学園女子大学、弘前学院大学 等

2. 看護医療大学

苫小牧市内の看護学校を中心に進学しています。近年、看護・医療系四年制大学への進学も増えています。

3. 民間就職・公務員

苫小牧市内を中心に就職する生徒が多数です。公務員希望者も毎年一定数います。就職率は100%です。

進路状況



就職先状況

(令和6年度)

【民間企業】

(株)イワクラ, いすゞエンジン製造北海道(株), (株)シーグイテック北海道, 王子製紙(株)苫小牧工場, 苫小牧栗林運輸(株), UDトラックス北海道(株), 新千歳空港サービス(株), 北海道空港(株), (株)JALグランドサービス札幌, イオン北海道(株), (株)北のアトリエ, ホクト(株), (株)富士メガネ, ワールドホーム(株)札幌本社, (株)ホクレン商事, 苫小牧信用金庫, (株)北洋銀行, (株)ホテルニュー王子, 野口観光(株), (株)共立メンテナンス, (株)温泉宏楽園, 社会福祉法人ふれんど, 医療法人社団恵仁会あい歯科, みぞぐち歯科クリニック, (株)YUZEN, ASwith(株), (株)エーワン, 白老町消防職員, むかわ町職員

進学先状況

(令和6年度)

大 学…室蘭工業大学(2), 高知工科大学, 北海道科学大学(3), 北海学園大学(2), 北星学園大学(5), 日本医療大学(2), 札幌大学(2), 札幌学院大学(9), 札幌国際大学(3), 北翔大学, 北海道情報大学(4), 北海道文教大学(7), 星槎道都大学(2), 千歳リハビリテーション大学, 天使大学, 札幌大谷大学(2), 城西国際大学, 桜美林大学

看 護…苫小牧看護専門学校(3), 札幌看護医療専門学校(2)

専門学校…札幌看護医療専門学校(4), 札幌歯科学院専門学校(2), 北海道医薬専門学校(2), 吉田学院医療歯科専門学校(3), 札幌スポーツアンドメディカル専門学校, 北海道ハイテクノロジー専門学校(9), 北海道理容美容専門学校(3), 北海道美容専門学校(6), 札幌ビューティアート専門学校(2), 札幌こども専門学校(3), 札幌科学技術専門学校, 日本工学院北海道専門学校(3), 札幌観光ブライダル・製菓専門学校, 札幌医療秘書福祉専門学校(4), 青山建築デザイン・医療事務専門学校, 札幌ブライダル&ホテル観光専門学校, 日本航空大学校北海道千歳キャンパス, 札幌調理製菓専門学校, 北海道どうぶつ・医療専門学校, 大原法律公務員専門学校(2), 大原簿記情報専門学校札幌校, 札幌ミュージック&ダンス・放送専門学校(4), 北海道エコ・動物自然専門学校, 札幌情報未来専門学校, 横浜デジタルアーツ専門学校, 札幌マンガ・アニメ&声優専門学校, 専門学校札幌ビジュアルアーツ

その他…KADOKAWA マンガアカデミー大阪校



3年B組 嶋田美空 (厚真町立厚真中学校 卒業)

中学生のみなさんこんにちは、生徒会長の嶋田美空です。

みなさんは苫小牧西高校にどのような印象を持っていますか。私が中学生だった時、明るく楽しそうな学校だなと思っていました。みなさんも同じ気持ちだったら嬉しいです。

私が西高に入学してよかったと感じた魅力を紹介します。

まず、西高の生徒は何事にも全力だということです。行事の時は、クラスの仲間と協力し全力で取り組みます。

きっと、何年か後に、「あの時は楽しかったなあ」とかけがえのない思い出として一生残るはず。部活動も活発で、チームや仲間と必死に練習し大会でその力を遺憾なく発揮しています。

次に進路についてです。苫小牧西高校は進路の幅がとて広く、大学、専門学校、就職と多方面で活躍している先輩方がたくさんいます。進路のサポートも厚く、自分の将来にしっかりと向き合うことができます。

この他にもまだまだ西高校の魅力はあります。みなさんが少しでも西高校に興味を持ち、入学したいと思ってくれたら嬉しいです。高校生活を楽しまたい生徒さんは、是非西高校に来てください。最高の思い出を作りましょう！



2年A組 森下恵衣 (苫小牧市立和光中学校 卒業)

中学生の皆さんこんにちは。2年生の森下恵衣です。これから皆さんに、在校生の私から見た苫小牧西高校について良いところ、学校生活で心がけていることを紹介したいと思います。少しでも皆さんの参考になったら嬉しいです。

良いところの1つは行事です。パンフレットの行事ページにて雰囲気を感じることができるかと思いますが、実際に体験するとさらに盛大です！お互いに協力し合いながら、楽しくそして、達成感も感じることができます。西高に進学しましたら、クラス、学年を越えて盛り上がりましょう。

次に私が心掛けていることを伝えたいと思います。それは何事にも全力で取り組むことです。学生の期間、特に高校生活は今しかありません。勉強、資格、テスト、行事など楽しむことで学校生活が充実していきます。

最後になりますが、勉強が苦しかったり、辛いこともあると思いますが、今はとにかく諦めないでください。そして、来年皆さんと会えることを楽しみにしています。



1年A組 鈴木ほのか (安平町立追分中学校 卒業)

中学生の皆さんこんにちは。皆さんは西高校と聞いてどんなイメージが浮かびますか？私が中学生だったときは明るくて楽しい、そして自由というイメージでした。実際、西高校に入学してみると本当に明るく、高校生活を謳歌するにはピッタリだと感じました。西高校には部活動、局、同好会が数多くあります。きっと皆さんの興味を惹く部活があると思うので、沢山体験入部に参加してみてください。更に、西高校はどんなことにも全力です。その中でも生徒が中心となっていく西高祭では、クラスの絆が深まります。展示やパフォーマンスなどで、意見がぶつかってしまうこともありますが、最後には最高の思い出が作れます。自分たちの力で行事を作りたい人にはぴったりだと思います。

中学生の皆さんは、これから本格的に受験生活に突入し慌ただしくなるとは思いますが、その時は入学後のことを想像してみてください。きっと辛い勉強も乗り越えられると思います。皆さんの進路が実現すること、そして入学式で会えることを願っています。頑張ってください！

【学校への通学】

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/>