

誰も教えてくれない

姫路東高攻略

School Guide 2026

たった1年で 3,000部 突破!!

✓ 世界で活躍する優れた「出る杭」人材に

✓ 個性のばせば、夢はばたく！

✓ 世界遺産の中で育つ知性

定員増!
NEXT
STAGEへ!!

Chapter 1

姫路東高の基礎知識を攻略する



▶CHECK | 姫路東高の歴史と立地

姫路城の中堀内側に位置し、歴史的な背景を持つ学校です。2008年に**単位制普通科**となり、生徒は個性に応じて教科・科目を主体的に学習できるようになりました。**創立117年**の伝統ある学校です。

伝統を守りつつ、何事にも全力投球できる環境が整っています。ぜひ、あなたも東高で新たな自分に出会いませんか？



79回生 生徒会長 K・Oさん
ESS 東中学出身

▶KEY POINT | スクール・ポリシーとは何？

グラデュエーション・ポリシー

カリキュム・ポリシー

アドミッション・ポリシー

本校では、「自主・創造・友愛」の理念のもと、次の3つの方針を設定しています。「**グラデュエーション・ポリシー**（どのような力を身につけた人材を育てるか）」、「**カリキュラム・ポリシー**（どのような教育活動をおこなうか）」、「**アドミッション・ポリシー**（どのような資質をもった生徒を受け入れるか）」という方針のこと。詳細は本校ホームページに掲載しています。



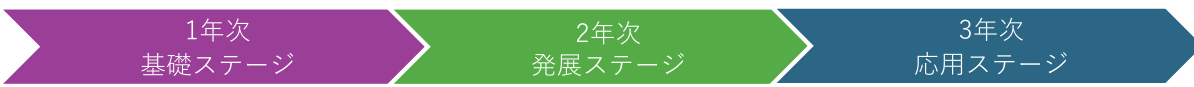
Chapter 2

SSHと探究活動の完全理解

▶BASIC | SSHとは？

スーパーサイエンスハイスクールのこと。文部科学省が指定する高校で、先進的な理数教育を通じて生徒の探究心を育み、未来の科学技術人材を育成することを目的としています。令和7年度から**基礎枠・II期（5年）**の指定を受け研究開発を進めていきます。詳細は本校ホームページに掲載しています。

▶STEP UP | 探究活動の3年間の流れ



前期：ミニ探究で探究の基礎を学ぶ
後期：自ら設定したテーマで研究

【理系】自然科学・科学倫理の課題研究
【文系】総合的な探究の時間

探究のまとめ、校外での発表など



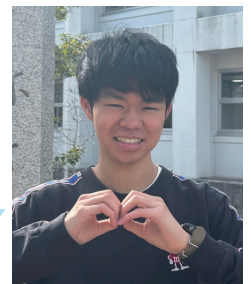
▶FOCUS | 科学部の実績・Girls' Expoとは？

🔬 科学部の本校の探究活動を牽引する活躍

- (1) ニューゼalandで露頭調査を実施！**
2026.1.7~1.14にニューゼaland南島の深成岩体から試料を採取
- (2) 全国総文で文部科学大臣賞を受賞！**
香川県で開催された全国総合文化祭自然科学部門物理分野で受賞
- (3) 2年連続で世界最高峰の学会で高校生が研究発表！**
2024年に続いて2025年もAmerican Geophysical Unionで発表
- (4) 各種専門学会にて毎年全国上位入賞！各種専門学会誌に論文掲載！**
・U-18が未来を変える★研究発表SHOW Q-1で全国大会ファイナリスト ABC アスミライ賞
・自由すぎる研究EXPOで全国大会入賞 ・東京理科大学坊ちゃん科学賞 ・筑波大学「科学の芽」賞
・兵庫県総文で3分野で最優秀賞を受賞し、全国総文出場 ・高校生科学技術チャレンジ2025 (JSEC) 等



僕はSSH活動の一端として海外研修に行き、それを面接で伝えました。自分の大きなアドバンテージになりました。



78回生 T・Nさん
九州大学 理学部
科学部 赤穂中学出身

👩 理系女子の育成

理系女子と科学倫理を考える日「International Girls' Expo with Science Ethics」を主催
全国から1000人以上の高校生、中学生、小学生、大学研究者、企業らを招いてアクリエひめじで開催するフェア

📖 成果普及の取組

- (1) 「小・中学生・高校生探究活動合同発表会」を開催**
小・中学生と高校生が探究活動の成果を発表し交流する
- (2) 「わくわく実験教室」や「出前授業」を開催**
科学部が小学生を対象に移動実験教室や授業を行う



Chapter 3

東高生の生活と年間行事を知る

東高生の1日



お寺deコンサート&展示

4



始業式・入学式・東高祭

5月考査

5



生徒大会・お城清掃(2年次)

防災避難訓練・アラカルト講座
海外オンライン交流会



6



東西体育大会

7月考査・生徒研究前期発表会



7



球技大会・前期補習・海外語学研修

モチベーションアップセミナー(1年次)
東京博物館研修



8



オープン・ハイスクール・後期補習

課題考査

9



前期終業式・体育大会

職業ガイダンスセミナー(1年次)
兵庫県南部地震研修(1年次)・10月考査

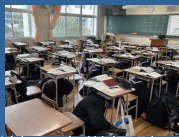


10

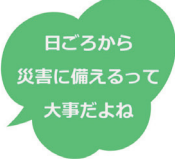


修学旅行(2年次)・お城清掃(1年次)

防災避難訓練・大学探訪(2年次希望者)



11



12月考査・科学倫理研究発表会



12



フィリピン研修

生徒研究後期発表会・サイエンスフェアin兵庫



1



共通テスト激励会(3年次)

International Girls' Expo with Science Ethics



2



中学1・2年対象学校説明会・推薦入試・卒業式

球技大会・学力検査・後期終業式

3



6

- 起床
- 朝の支度
- 通学

7

8

- SHR (8:25)
- 授業開始 (8:40)

9

10

11

12

- 昼休憩 (12:30~)

13

- 授業開始 (13:15)
- 月・水・金→6限 (~15:05)
- 火・木 →7限 (~16:05)

14

15

16

- 放課後
- 部活動・探究活動
- 自主学習・質問タイム等

17

18

- 完全下校
- 夏時間 (18:30)
- 冬時間 (18:00)

19

20

- 食事

21

22

- 推し活
- 課題・読書etc

23

- 就寝

Zzzz

▶ SYSTEM | 単位制のしくみ

高校で学習する内容には、全員が必ず学習しなければならない「必修科目」と、自分の興味・関心や適性、進路選択などに応じて選択できる豊富な「選択科目」があります。姫路東高校の単位制システムでは、少人数学習が可能です。

1年次では他の普通科高校のカリキュラムと大きな違いはありませんが、2,3年次と進むにしたがって必修科目の割合は減り、選択できる科目の範囲が広がります。今年度より世界遺産・姫路城を多角的に学ぶ探究プログラムとして姫路城学「姫路城探究」（2年次希望者対象、年15回実施）が単位認定されます。3年次では必修科目は10単位以下になり、選択科目は20単位以上になります。自分の興味・関心や適性、進路希望などに合わせた学習ができるようになるということです。

▶ MODEL | 文系・理系モデル例

1年次	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	
	現代の国語		言語文化		歴史総合		(探究) 数学 I		数学 A		(探究) 物理基礎 I		自然科学基礎 I		体育		保健		書道 I		美術 I		音楽 I		英語コミュニケーション I		論理・表現 I		情報 I		家庭基礎		理数探究基礎

- : 1年次必修科目
- : 2年次必修科目
- : 3年次の必修科目
- : 選択科目



文系学部進学希望生徒の カリキュラム例

受験勉強で大切な事は環境を整える事だと思います。私は自習室のおかげで集中して学習ができました。

2年次	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
	論理国語	文学国語	古典探究	地理総合	公共	世界史探究	日本史探究		数学 II		数学 B		数学 C		化学基礎		生物探究		体育		保健		英語コミュニケーション II		英語コミュニケーション II		論理・表現 II		総合的な探究の時間	LHR		
3年次	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
	論理国語	文学国語	古典探究	世界史発展 日本史発展	地理探究	政経	倫理	歴史発展	数学 B	数学 C	解明数学	生地境界	化生境界	情報探究	体育		英語コミュニケーション III		英語コミュニケーション III		論理・表現 III		総合的な探究の時間	LHR								



78回生 R・Hさん
神戸市外国語大学 外国語学部
生活創造部 琴陵中学出身

理数探究の授業のおかげで化学・生物への関心が深まり、進路を考えるのに役立ちました。

78回生 S・Mさん
鳥取大学 農学部
地歴部 大白書中学出身



理系学部進学希望生徒の カリキュラム例

2年次	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
	論理国語	古典探究	地理総合	公共	数学 II	数学 III	数学 B	数学 C	自然科学探究基礎 II	化学 I	生物物理 I I	体育	保健	英語コミュニケーション II		論理・表現 II	科学探究・科学倫理	理数探究	LHR													
3年次	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
	論理国語	古典探究	地理探究	数学 III	数学 B	数学 C	化学 II	生物物理 II	情報探究	体育	英語コミュニケーション III	論理・表現 III	理数探究	LHR																		

▶ SPECIAL | 自然科学探究基礎とは？

「自然科学探究基礎 I」では、他の普通科の高校でおこなわれている「物理基礎」と「生物基礎」の内容を基に地震や地球温暖化、津波や火山噴火などの災害をはじめとする地球科学に関する課題を取り上げます。他にも、SSHの指定を受け、本校独自の科目（学校設定科目）で授業を行っているものがあります。

▶ CHOICE | 科目選択のポイント～自分にあった科目選択がうまくできる？

本校では、1年次から生徒一人が目標を探すための学習と、進路希望に適した科目選択のための「ガイダンス」、個人面談を徹底して行います。

わかりやすい「ガイダンスブック」などの手引書も用意し、安心して科目選択ができるよう配慮しています。なお、希望した人数により開講されない講座もあります。

▶ DATA | 進路実績ハイライト

国立大学

年度は入試年度、()内は過年度生で内数

大学名	令和8	令和7	令和6	令和5	令和4
北見工業大			1		
北海道大			1		1
東北大				2	
福島大		1			
茨城大	1	1			
筑波大	2		1		
群馬大	1				
埼玉大	1(1)				1
千葉大	1				2
電気通信大			1		
東京大				1	
東京科学大	1	1			
東京海洋大					1
東京農工大		1	1		
東京外国語大					1(1)
一橋大		1			
横浜国立大	1			2	
金沢大		1			
福井大			1		1
信州大	1	1	2	3	
岐阜大					1
静岡大	2	3	4	6	2
豊橋技術科学大			1		
名古屋大			1(1)	1	1
名古屋工業大	1	1		1(1)	
三重大			3		2
滋賀大	2		1(1)	1	
滋賀医大			1(1)		1
京都市大	2(2)	4	4(1)	2(1)	1(1)
京都教育大	1(1)	3	4		
京都工芸繊維大	7(1)	3		1	1
大阪大	4	9	9(2)	4(1)	3
大阪教育大		4		2	1
神戸大	12(3)	16(1)	15	15(2)	15
兵庫教育大	4	4	5	5	9
奈良教育大	1		1	1	
奈良女子大	1	1	3	1	2
和歌山大	2	2	2	1	2
鳥取大	20(1)	10	8	16(1)	17(2)
島根大		3	4	3	1(1)
岡山大	26(7)	17(1)	35(2)	26(2)	27(2)
広島大	5	5	8	2	8
山口大	2	1	4		4
徳島大	8	12	7	8	10(1)
鳴門教育大	1			1	
香川大	5(1)	5	1	1	4
愛媛大	7	7(1)	4(1)	8	1
高知大	2(1)	1	4	2	3
九州大	5(2)	1		2	2
九州工業大	1	3	2	3	2
福岡教育大	1				2
長崎大		3	1		2
熊本大			1		
大分大	2				
宮崎大			1		2
鹿児島大		1	1		2(1)
琉球大	1				
国立大学計	134 (20)	126 (3)	143 (9)	121 (8)	135 (9)

公立大学

年度は入試年度、()内は過年度生で内数

大学名	令和8	令和7	令和6	令和5	令和4
高崎経済大		1			
東京都立大	1		1		1(1)
諏訪東京理科大			1		
横浜市立大	1(1)			1	1
石川県立大	1			1	
公立小松大		1			
都留文科大		2		1	
長野大	1				
岐阜薬科大				1	
静岡県立大				2	
静岡文化芸術大	1				1
愛知県立芸術大	1(1)				
名古屋市立大		1			
滋賀県立大	3			3	1
京都市立芸術大			1		
京都府立大	4			2	
京都府立医科大				1	
大阪公立大	7(1)	10(1)	6(1)	6(1)	6
神戸市看護大	2	1	4		5
神戸市外国語大	2	1	1	1	
兵庫県立大	35(5)	25(2)	31(2)	28(1)	25(3)
奈良県立大	1				1
公立鳥取環境大				1	
島根県立大				1	
岡山県立大	1	2	4	4(1)	2
新見公立大					1
尾道市立大	1(1)				1
県立広島大				1	1
広島市立大					1
福山市立大	1				
下関市立大			2		2
周南公立大			1		
山口県立大	1				
山口東京理科大					1
高知県立大					2
高知工科大					1
北九州市立大	1		2		3
九州歯科大	1(1)		1(1)		
長崎県立大		1			1(1)
公立大学計	66 (10)	45 (3)	55 (4)	54 (3)	57 (5)
国公立大学計	200 (30)	171 (6)	198 (13)	175 (11)	192 (14)

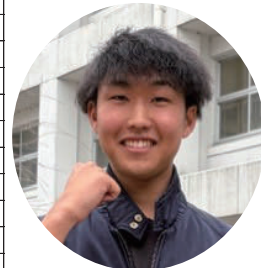
私立大学

年度は入試年度、()内は過年度生で内数

大学名	令和8	令和7	令和6	令和5	令和4
慶応大		3(1)			1(1)
早稲田大		2	1	1	1
東京理科大	1(1)		1	1(1)	2(2)
同志社大	23(8)	18(3)	20(1)	26(6)	22(9)
立命館大	47(16)	18(4)	46(14)	45(18)	44(14)
関西大	19(3)	16(2)	27(2)	30	44(5)
関西学院大	168(25)	115(9)	238(13)	151(2)	124(20)
甲南大	78(6)	73(3)	116(8)	104(5)	105(15)
私立大学計	803 (107)	600 (30)	832 (66)	738 (47)	819 (124)

私立大学計欄は表外の大学も含む

▶ VOICE | 先輩の進路体験談



78回生 H・Yさん
鳥取大学 医学部
サッカー部 上郡中学出身

部活の時間と勉強の時間をはっきり区別することが大切。部活を楽しみながら勉強もしっかりと。

探究をしましょう。
入試で未知の問題が出て「でもこれ答えわかっているじゃん」
て思えます。
好きを伸ばせ。



78回生 Y・Tさん
東京科学大学 理学院
科学部 赤穂西中学出身

▶ DATA | 出身中学校と地域のつながり

中播磨	増位・広嶺・城乾・安室・高丘・書写・大白書・林田・東光・白鷺・琴陵・山陽・大的・灘 飾磨東・飾磨中部・飾磨西・夢前・広畑・大津・網干・朝日・神南・豊富・城山・花田・四郷 東・香寺・家島・坊勢・置塩・鹿谷・菅野・安富・福崎西・福崎東・神河・市川
西播磨	赤穂・赤穂東・赤穂西・坂越・有年・那波・双葉・矢野川・龍野東・龍野西・新宮・揖保川 御津・太子東・太子西・上郡・佐用・三日月・上津・山崎東・山崎西・一宮北・一宮南 千種・播磨高原東
東播磨	松陽・鹿島・浜の宮・泉・善防
その他	朝来(朝来市) 他、県外

▶ CAREER | 東高のキャリア教育プログラム

職業ガイダンスセミナー

本校卒業生であるさまざまな職業従事者から話を聞くことができます。

モチベーションアップセミナー

本校卒業生である現役大学生との進学座談会。

大学探訪 ふれあい看護体験

主体的に進路選択する力を高めることができます。

海外語学研修 海外野外調査 etc

グローバルに視野を広げることができる機会となっています。

運動部

陸上競技、水泳、バスケットボール(男)、バスケットボール(女)、バレーボール(男)、バレーボール(女)、ソフトテニス(男)、ソフトテニス(女)、卓球、サッカー、剣道、バドミントン(男)、バドミントン(女)、テニス(男)、テニス(女)、アーチェリー、ソフトボール、野球



近年の主な成績

陸上競技

- 第76回全国高等学校陸上競技対校選手権大会 男子400m出場 (2023)
- 第77回全国高等学校陸上競技対校選手権大会近畿地区予選会 女子砲丸投出場 (2024)
- 第56回近畿高等学校ユース陸上競技対校選手権大会 男子400m 2位 (2023)

男子バレーボール

近畿高等学校バレーボール優勝大会出場 (2024)

男子ソフトテニス

近畿高等学校選抜ソフトテニス大会個人戦出場 (2025)

女子バドミントン

近畿高等学校バドミントン選手権大会 女子ダブルス出場 (2024)

男子テニス

近畿高等学校テニス大会 個人の部ベスト16 (2024)

水泳

第79回近畿高等学校選手権水泳競技大会出場 (2025)
男子50m自由形・男子100m背泳ぎ・女子100m平泳ぎ・女子200m平泳ぎ



近年の主な成績

放送部

第72回NHK杯全国放送コンテストアナウンス部門出場 (2025)

書道

第26回 全日本高等学校書道コンクール 優秀賞 (2023)

邦楽

第45回近畿高等学校総合文化祭鳥取大会日本音楽部門出演 (2025)

ギター・マンドリン

全国高等学校ギター・マンドリン音楽コンクール努力賞 (2025)

科学

第49回全国高等学校総合文化祭自然科学部門 物理分野 最優秀賞・文部科学大臣賞 (2025)
※今年度も全国総文に物理分野・生物分野・地学分野が会場 U-18が未来を変える★研究発表SHOW Q1 全国大会ファイナリスト

美術

第44回近畿高等学校総合文化祭福井大会美術・工芸部門出品 (2024)

麻雀同好会

第1回全国高等学校麻雀選手権大会出場

文化部

吹奏楽、邦楽、美術、写真、地歴、茶華道、ギター・マンドリン、音楽、科学、放送、書道、図書文芸、ESS、生活創造、演劇、麻雀



79年生 生徒副会長 K・Kさん
サッカー部 東中学出身

姫路東高校は生徒と先生の距離が近く、勉学や部活動に楽しく励むことができる素晴らしい学校です！



78年生 D・Yさん
神戸大学 文学部
ソフトテニス部 城乾中学出身

部活動の経験や思い出はかけがえないものです。一瞬一瞬を楽しんでください。活躍を心から願っています。

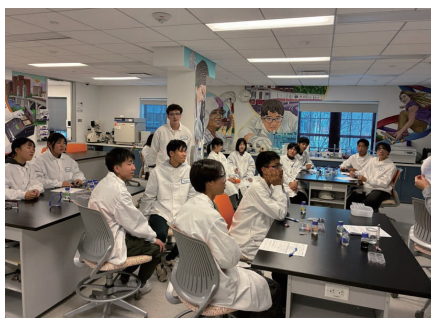


FOCUS | 生徒会がつくる柔軟な服装ルール

普段は制服です。夏服・冬服の移行期間はありません。長期休業中および酷暑期、厳寒期の私服の着用を生徒会からの立案で行っています。現在は土日祝もTPOを考えられるように私服登校を行っており、生徒自身が状況に応じた服装を判断する力を育む取り組みとなっています。



応援歌を歌うぞ！



2025

オーストラリア 語学研修

2025.7.30～8.12

オーストラリア・シドニー近郊にてホームステイを実施し、Nepean Christian Schoolにて語学研修を実施しました。ホームステイと現地校訪問を通じて、異文化を理解し、自他を尊重することの大切さを学ぶことができました。

【生徒の感想】

Through this training, I developed a strong determination to actively engage in everything moving forward. I also learned the importance of speaking with conviction and communicating effectively. I will apply what I gained from this training, study diligently, and strive to interact not only with people in Japan but also with those overseas.

ボストン・ バイोजェン研修

2025.12.13～12.19

本校卒業生のご支援で実現したプログラムです。アルツハイマー病の治療薬で有名な、アメリカ大手製薬会社バイोजェン社での実験研修、施設見学を実施しています。またハーバード大学での研修やボストン科学博物館、ボストン美術館等への訪問を通して見識を広めます。

【生徒の感想】

普通では経験できないような貴重な経験をすることができた。ハーバード大学では研究者の話を聞き、実際に研究を見学、バイोजェン社では、実験、考察しながら教養を深めていくという体験をした。事前研修で、「ゆっくり資料を読めばギリギリ理解できそう」程度の英語力しかなかったけど、耳が慣れてくると研究者の話すスピードにもついていけるようになったのが嬉しかった。

SSH海外研修

2026.1.07～1.14

ニュージーランド南島北部で1、2年次15名の生徒（男子9名、女子6名）が地質調査を行いました。これは、本校科学部が、2023年度にオーストラリアでの鉱物調査を行い、その成果を2024年度アメリカのワシントンDCで行われた国際学会で発表した際に、専門研究者からの助言をもとに実施することになりました。

【生徒の感想】

今回の研修を通して、これまで論文や先輩方から教わった知識に加え、ニュージーランドの深成岩や岩石そのものについての知識を深め、新たな知識もつけることができました。難しい調査でしたが、仲間とのクリティカルな議論によって、疑問や情報がさらに磨かれていく感覚を覚えました。



校内各所に
自習室
質問スペース



▲百周年記念館

進路をサポート



▲ガイダンスルーム



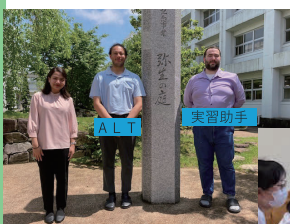
▲2階渡り廊下



同窓会による支援

- ★在校生を支援
 - 東生会奨学金
 - 梅崎隆子奨学金
 - 部活動助成金（近畿大会以上）
- ★卒業生を支援
 - 振角白鷺奨学基金
 - 東生会奨学基金
 - スーパーK奨学基金

充実した環境



▲ネイティブ講師4名



1-4担任

部活動を
サポート



▲Future Lab EAST



▲トレーニングルーム

▶ ACCESS | アクセス情報

JR姫路駅・山陽姫路駅から徒歩約20分
バス神姫バス姫路駅北口7番、8番のりばから
乗車「姫山公園北」下車すぐ
JR京口駅から徒歩約10分

全日制普通科単位制

兵庫県立姫路東高等学校

〒670-0012 姫路市本町68-70
TEL 079-285-1166 FAX 079-285-1167

