



普通科/スポーツコース

仲間と共に切磋琢磨し、高みを目指す！

経験豊富な指導者の下で、各部活動を通じてリーダーシップ・協調性を磨き
規律や礼儀を身に付けると同時に、スポーツについての専門的な技術の習得を学びます。
将来スポーツに携わる人材育成はもちろん、他分野でもリーダーとして活躍できる人材育成を目指します。
海外からのスポーツ留学生を受け入れ、高いレベルで切磋琢磨し
異文化コミュニケーションを図ることで、グローバルな視野を持つ事も身に付けていきます。

チームワークの大切さを学び 社会に通じる人材へと育てます



■ コースの特色

将来プロスポーツ選手になりたい、もしくは指導者を目指したい、また、スポーツに関わる職業に就きたいなど、スポーツに対する夢や情熱を持った生徒のためのコースです。本校では日本代表経験や、全国大会出場経験を経た高いレベルの指導者が、親身に生徒の夢を後押しします。



授業の一環として体力・技能・知識の強化を実施

授業の中に「チャレンジⅠ～Ⅲ」という学校設定科目(下図参照)を設け、各クラブでの体力・技能強化はもちろん、コーチング理論や栄養学などのプログラムを実施しています。豊富な知識を基に論理的、合理的に技術・体力の強化を目指していきます。



体力アップのための環境整備

競技力向上のため、ウエイト機器やトレーニング室などの環境整備にも力を入れています。また、それを活用するための最新のトレーナー術を指導者側も常に学ぶよう努め、一人ひとりを丁寧に指導しています。

スポーツ実績を活かした様々な進路をサポート

各クラブでのスポーツ実績を活かした進路指導を実施し、生徒の将来をサポートします。スポーツ推薦での大学進学や、有名チームを有する企業への就職などはもちろん、部活動で培った逞しいフィジカル・メンタルを活かした警察官や消防士、自衛官など、地域に大きく貢献でき、安定した職業への道で活躍する人材も多く輩出しています。

時間割 [2学年] 令和5年度例

	月	火	水	木	金
1時限	LHR	スポーツ概論	スポーツⅡ	スポーツ総合演習	英語Ⅱ
2時限	スポーツ総合演習	スポーツⅡ	総合	数学A	スポーツ概論
3時限	公共	家庭科基礎	日本史探究	日本史探究	論理国語
4時限	論理国語	家庭科基礎	数学A	英語Ⅱ	保健
5時限	体育	チャレンジ授業	チャレンジ授業	体育	チャレンジ授業
6時限	日本史探究			公共	



様々な国から来た留学生たちは互いに刺激し合い、全国に通用するチーム作りに大いに貢献しています。さらに高みを求め、実業団やプロで活躍する選手も多くいます。

学年別プログラム	1 年次	2 年次	3 年次
	チャレンジ授業 6 時間 (各競技の競技力向上)	チャレンジ授業 6 時間	スポーツ概論・演習・スポーツⅡ

授業プログラム内容 令和6年度例

- コーチング
 - 栄養学について
 - メンタルトレーニング
 - テーピング
 - トレーニング方法について
- 競技者としてのスキルアップはもちろん、スポーツに関する知識を幅広く学びます。

スポーツコース：コース長
女子硬式野球部：監督 **西内 友広** 先生

スポーツコースには各学年約120名の生徒が12の強化指定クラブに在籍し競技力向上に努め、全国大会で戦うため高い目標を持ち、日々切磋琢磨しています。また、スポーツの専門的な授業を通じて、より理解を深め、自らのプレーに繋げていけることもスポーツコースの魅力です。競技を超えての交流によって社会性、コミュニケーション能力を身に付け、人間性を豊かにし自らの将来の選択肢を増やし、さまざまな進路先へと羽ばたいています。



スポーツコース
動画でチェック！



強化指定クラブ

- 男子硬式野球部
- 女子硬式野球部
- サッカー部
- ラグビー部
- 男子バスケットボール部
- 女子バスケットボール部
- 女子バレーボール部
- ハンドボール部
- 硬式テニス部
- バドミントン部
- ゴルフ部
- 陸上競技部



普通科/アントレコース

得意・興味を追求し、プロフェッショナルを目指そう！



将来の夢や希望を実現させるために、独創的なビジネスアイデアと技術で新しい市場を切り開く起業家『アントレプレナー』を目指すコースです。各分野のプロフェッショナルを講師に招き専門知識に基づく実習・実技や、起業へ向けてのアドバイスなど教科書には載っていないノウハウを学べる本格的な授業が展開されます。

得意なこと、興味のあることを深く追求していく開拓精神をサポート



■ コースの特色

ダンスやマジック、アナウンスなどを学ぶ「エンターテインメントグループ」や、調理分野を学ぶ「フードグループ」、ネイルやヘアメイクなどを学ぶ「理容美容グループ」、工業系の資格や技術の習得を目指す「TECグループ」、介護職員初任者研修資格の取得を目指す「介護福祉グループ」の中から選択して授業を行います。各分野のプロフェッショナルを講師として招き、専門的な授業を展開していきます。

専門性の高い授業とそれぞれの分野に向けた進路をサポート

アントレコースの「チャレンジ授業」では、各専門分野に分かれたプログラムを実施しています。その分野のプロフェッショナルを講師に迎えることで、実際の現場の声が授業に反映され、多くの学びを得ることが可能です。授業だけでなく部活動等で学び経験したことを踏まえ、生徒の進路をサポートします。このコースで興味を持ち、卒業後はキャビンアテンダントや音楽業界をはじめ、県外・県内企業へ就職して様々な分野で活躍しています。

様々な分野の第一線で活躍する講師陣たち（一部紹介）



ダンス講師
沖島 唯浩 (Ocky)
Dance Studio Roots代表。コンテスト等で優勝・入賞多数。高知にてストリートダンスの普及に尽力中。



マジック講師
和田 修周 (マスタージャック)
プロマジシャンとして全国のマジックイベントやコンテスト等に多数参加、受賞歴あり。



アナウンス講師
太田 雅樹
高知シティ FM/パーソナリティ。15歳から演劇勉強を経て、中四国の声優劇団など発声指導。



理容美容講師 Viange代表
高橋 優大
プロとしての経験と技術を楽しく体験してもらい美容室の『今』を伝えていきます。



調理実習講師
小島 一正
寿司料理「石松」店主。調理師、経営者として30年培った経験やノウハウを楽しく伝えます。



TEC講師
高知県電気工業工業組合
資格の取得だけでなく社会に出た君たちが即戦力になるよう知識から心得までサポートします。

時間割 [2学年] 令和6年度例

	月	火	水	木	金
1時限	LHR	保健	Ⅱ群	公共	Ⅰ群
2時限	日本史探究	Ⅱ群	日本史探究	数学A	Ⅲ群
3時限	数学A	Ⅲ群	体育	家庭基礎	論理国語
4時限	Ⅰ群	公共	総合	家庭基礎	体育
5時限	論理国語	チャレンジ授業	チャレンジ授業	英語Ⅱ	チャレンジ授業
6時限	英語Ⅱ			日本史探究	



理美容グループの授業の様子

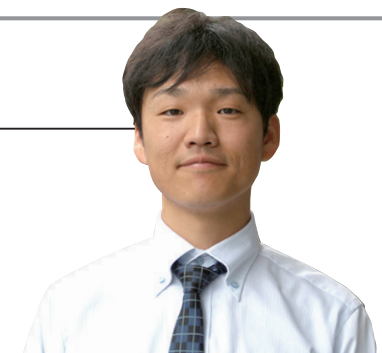


毎年恒例のTECグループ生徒によるイルミネーション

学年別プログラム	1 年次		2 年次		3 年次
	エンタメ(よさこい・ダンス・PCデザイン・アナウンス・マジック)・理容美容・フード・介護福祉・TECの体験授業を行い、2年次以降の選択分野を決定していきます。		エンタメグループ フードグループ 理容美容グループ 介護福祉グループ TECグループ	ダンス/アクト/マジック/PCデザイン/映像 調理実習/食品販売 理容/美容/ネイル 介護専門知識/介護実習/介護職員初任者研修資格取得 実技/資格取得/企業見学	他 2年次の分野を継続してより専門的なスキルを身につけます。将来の起業家を目指してビジネスの基本も学びます。

アントレコース：コース長 宮本 善行 先生

生徒一人一人の得意なこと、興味のあることを伸ばしていくコースです。このコースで各分野の専門的な知識や技術を学ぶことで、それぞれの将来の可能性を広げてもらいたいと思います。本校の建学の精神である「自主独立」とは「自らを主人公にして独りで立つ」という意味です。皆さんがそれぞれのストーリーの主人公となり、卒業後の卒業後の次のステップへと進み「独りで立つ」ためのサポートをアントレコース担当教員が全力で行っていきます。



アントレコース
動画でチェック！





普通科/公務員コース

自ら判断し、迅速に行動できる人を育てる



「知・徳・体を兼ね備え、社会に貢献できる人材となる」ことを目標とし

地域住民の安全・安心な暮らしを支える警察官・消防士・自衛官等の各職員採用試験合格を目指します。

公務員試験対策や面接対策などの支援体制を整え

クラス担任とコース長、そしてグループ担当の三者が連携して、生徒の学習・生活指導をサポートします。

日々の公務員対策学習をはじめ、宿泊研修や特別講習を通じて職務理解を深め、学んでいきます



■ コースの特色

公務員コースには、入学時から公務員を志望する仲間が集まっています。仲間とともに刺激しあい、励まし合いながら3年間公務員試験対策のできる高知県唯一の環境を整えています。高校1年生から中学校の学習を振り返り、段階的に公務員対策の勉強を進めていきます。

自衛隊グループ

将来、日本の領土・領空・領海を守り、大規模災害における救助活動と生活支援にも貢献する自衛官を目指すためのグループです。自衛隊訓練で取り入れられる武道「銃剣道」を学ぶため銃剣道部入部を必須とし、国スポなど銃剣道大会での上位入賞を目指します。また、自衛隊の施設見学や宿泊研修を通して陸上・海上・航空自衛隊それぞれの任務活動について学び、理解を深めていきます。

警察・消防グループ

地域の治安維持をはじめ事件・事故、災害現場での人命救助のスペシャリストである警察官・消防士を目指すためのグループです。厚生労働省麻薬取締部の逮捕術訓練にも取り入れられている武道「少林寺拳法」の段位取得を目指します。そして、公務員試験合格を目指して1年次から基礎学力の強化と作文・面接試験対策に取り組めます。

普通救命講習受講～期待と信頼のおける人材育成～

警察・消防職員は人々の安全と生命を守るという重要な社会的役割を担っています。近い将来発生する確率の高い南海トラフ巨大地震等の災害に備えるべく、警察・消防グループでは普通救命講習を受講して人命救助の基礎知識を学びます。

【一般曹候補生
自衛官候補生】
合格率 **95.4%**
(1期生～5期生)

【国家公務員・警察官・消防士
採用試験】
—現役合格者数—
国家公務員 最終合格 **1**名 高知県警 最終合格 **2**名
うち1次試験合格者 **2**名 うち1次試験合格者 **6**名
香南市消防局 最終合格 **1**名 豊田市消防本部 1次合格 **1**名
大阪府警 1次合格 **1**名 広島県警 1次合格 **1**名
兵庫県警 1次合格 **1**名

時間割 [1学年] 令和5年度例

	月	火	水	木	金
1時限	LHR	保健	芸術	現代の国語	体育
2時限	化学基礎	歴史総合	数学Ⅰ	芸術	英語Ⅰ
3時限	生物基礎	数学Ⅰ	化学基礎	体育	総合
4時限	現代の国語	英語Ⅰ	歴史総合	言語文化	生物基礎
5時限	言語文化	チャレンジ 授業	チャレンジ 授業	英語Ⅰ	チャレンジ 授業
6時限	体育			数学Ⅰ	



課外授業等で海上自衛隊艦船「ゆうだち」体験乗船や、警察署、消防署のイベント等に参加することで、その仕事に対する理解を深めていきます。

	1年次	2年次	3年次
自衛隊グループ プログラム	◎基礎学力強化 (英語・数学・国語)	◎一般曹候補生試験対策 ◎銃剣道昇段試験対策	◎採用試験対策 (筆記・作文)
警察・消防グループ プログラム	◎武道「銃剣道」 「少林寺拳法」	◎一般教養試験対策 ◎少林寺拳法昇段試験対策	◎面接対策 ◎時事対策

3年間共通プログラム 令和5年度例

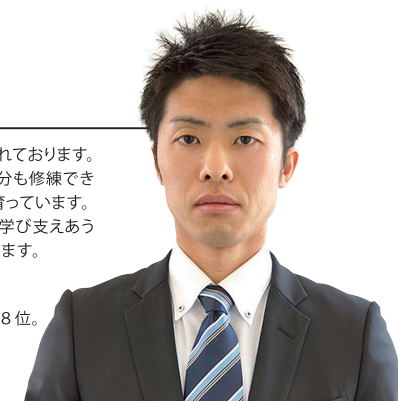
- 現役警察官・消防士・自衛官による講話
- 基礎体力トレーニング
- 新聞学習
(職種関連記事・災害記事等)
- 施設見学 & 宿泊訓練

公務員コース：コース長
少林寺拳法部：監督

岡田 俊介 先生

公務員コースでは、教養試験対策をはじめ、武道を通じた“人づくり”に力を入れております。多くの生徒が高校から初めて武道を学びますが、「相手がいるからこそ、自分も修練できる」という武道の精神に触れる中で、生徒たちの中には自然と強い連帯感が育っています。本校教育カリキュラムを通して、何事にもまずチャレンジする姿勢や、共に学び支えあう仲間意識を高め、合格を目指して生徒をサポートしていきたいと考えております。

2009年四国地区大学総合体育大会 少林寺拳法単独演武有段の部1位。
2023年少林寺拳法世界大会 in Tokyo, Japan 一般男子五段以上の部 国内8位。
県少林寺拳法連盟副理事長兼事務局長・中学武道必修推進委員。



公務員コース
動画でチェック!





普通科/特別進学コース

夢を求めて学力向上！目指せ現役合格！

夢に向け、自分の学力を伸ばし、自分のペースで勉強したい生徒のためのコースです。
得意科目を大きく伸ばし、不得意科目の底上げを図る丁寧な学習指導を行い
自らなすべき課題を見つけ、学習計画を立て、目標達成のサポートをしていきます。

充実の3年間でステップアップ！志望校合格を目指します！



■ コースの特色

一人ひとりの希望進路実現に向け、受験に必要なポイントを絞って進学を目指します。最大の特長は、一斉授業ではなく、個別授業の形式を取っているところです。リクルート社の『スタディサプリ』を活用し習熟度に合わせて講座を受講し、中学校の復習から難関大の受験対策まで対応していきます。定期的に模擬試験や各種検定を通じて学力を測り、進学に向けた様々なサポートをします。

時間割 [1学年] 令和6年度例

	月	火	水	木	金
1時限	LHR	化学基礎	歴史総合	歴史総合	体育
2時限	言語文化	英語 I	芸術	総合	芸術
3時限	保健	生物基礎	数学 I	体育	現代の国語
4時限	現代の国語	数学 I	生物基礎	英語 I	言語文化
5時限	英語 I	チャレンジ授業	チャレンジ授業	化学基礎	チャレンジ授業
6時限	体育			数学 I	

学年別 プログラム	1 年次	2 年次	3 年次
	○中学までの復習 ○英・数・国の基礎学力強化 ○各種検定(英検・漢検など)	○文理選択 ○志望校を定め、入試に必要な科目を集中的に取り組む ○各種検定、模擬試験受験	○個別入試対策 ○定期的に外部模試を受験 ○面接・小論文対策

特別進学コース：コース長 木村 祐二 先生

特別進学コースは「将来のために自分の学力を伸ばしたい!」という目標を持った生徒向けのコースです。また生徒一人ひとりのニーズに応じた学習プログラムを取り入れることで、得意科目の学力をさらに伸ばし、苦手科目も克服できるようになると考えています。学習面において多少不安を覚えている生徒でも自学自習をモットーに勉強が好きになる機会は多く設けられています。進学に向けた強い気持ちがあれば、進路相談なども実施するので、安心して入学してください。“Where there is a will, there is a way”「意思あるところに道は開ける」。ぜひ、自分の将来の可能性を特別進学コースで探ってみてください。



特別進学コース
動画でチェック！



普通科各コースから羽ばたいた卒業生は様々な分野で活躍しています！

■過去の進学実績

■大 学

鹿屋体育大学
高知工科大学
明治大学
立教大学
上智大学
中央大学
東洋大学
駒澤大学
東海大学
日本大学
日本体育大学
専修大学
東京音楽大学
亜細亜大学
拓殖大学
国士館大学
立正大学
明星大学
関東学院大学
中京大学
愛知工業大学
愛知学院大学
愛知産業大学
関西大学
同志社女子大学
立命館大学

関西学院大学
龍谷大学
京都産業大学
京都外国語大学
大阪経済大学
関西外国語大学
甲南大学
神戸学院大学
大阪体育大学
追手門学院大学
天理大学
園田学園女子大学
大阪商業大学
大阪学院大学
大阪産業大学
IPU・環太平洋大学
美作大学
広島修道大学
広島工業大学
広島経済大学
福山大学
松山大学
高松大学
四国学院大学
徳島文理大学
四国大学
九州共立大学

日本経済大学
日本文理大学
高知リハビリテーション専門職大学
高知健康科学大学
高知学園大学

■ 専門学校

大阪ビューティーアート専門学校
大阪モード学園
大阪リゾート&スポーツ専門学校
大原スポーツ公務員専門学校
履正社医療スポーツ専門学校
日本航空専門学校
ESPI エンタテイメント専門学校
高知県立農業大学校
高知県立幡多看護専門学校
龍馬看護ふくし専門学校
龍馬情報ビジネス&フード専門学校
龍馬デザイン・ビューティー専門学校
高知リハビリテーション学院
高知福祉専門学校
平成福祉専門学校
高知開成専門学校
高知理容美容専門学校
RKC 調理製菓専門学校
高知公務員学院
土佐情報経理専門学校 など

■過去の就職実績

自衛隊(陸海空)
高知県庁
高知県警
香南市消防署
日本郵政
南国ミロク
日産自動車

三菱電機(株)
日本製鉄(株)
とさでん交通(株)
ミタニ建設工業(株)
HMI(株)ザ クラウンパレス新阪急高知
トヨタ紡績
神戸電鉄

(株)日産サティオ高知
電電(株)
トモデン
四国名鉄運輸(株)
社会福祉法人 香南会
株式会社高知ホテルマネジメント(OMO7 高知 by 星野リゾート)
森トラストホテル&リゾート株式会社 など



夢を実現するために！卒業生からのメッセージ！



松山大学
法学部 法学科 4 年

宗武 芽以

鏡野中学校／高知県
普通科公務員コース(警察・消防グループ)卒

警察官を目指して高校入学後、公務員試験勉強と武道「少林寺拳法」を通じて心身の鍛錬に励みました。警察官の職業理解を深め、地域住民の安全・安心な暮らしを守る活動を考える中で、私は人々の権利と自由を守る法律に興味を持ち、大学進学に転向しました。大学では夫婦別姓や同性婚など、まだ法的には認められていない事について考えを深め、多様性が注目される現在の日本に導入するには、どういうメリットがあるかをゼミなどで勉強しています。時代の進展と共に生じる課題や問題に対して、目を向ける視点を持てた事は、法学部進学をしてよかったと思う点です。



美作大学
生活科学部 食物学科 1 年

平井 七海

三里中学校／高知県
普通科アントレコース卒

私が中央高校を選んだ理由は、やりたいことがたくさんあったからです。部活のテニス部では、ペアにも恵まれダブルスで3年連続インターハイに出場、四国大会3位になりました。引退後は奇術部で半年ほどの期間にたくさんのショーを経験できました。生徒会長も務め、新しい試みを実現させることの難しさや、人を動かすにはまず自ら行動するべきだと学び、結果いくつか形にすることもできました。このような結果が残せたのは、色々な先生方のご指導、ご鞭撻を頂けたことと感謝しています。まだまだ、やりたい事はたくさんありましたが、3年間はあっという間でした。大学では管理栄養士と家庭科教員免許の取得を目指し、サークル活動「チームミマダイン」ヒーローショーを通してたくさんの方々にSDGsを広める活動をしています。