



都立 上水高等学校





学校概要

生徒が主語になる学校づくり

校長挨拶

「やり抜く力」

東京都立上水高等学校長
鈴木 信也



本校は、平成16年に開校した普通科単位制の高校です。多彩な選択科目から希望進路実現のための時間割を自分でつくり、なりたい自分に向けて学習し、自分の未来を切り拓く、ということが出来る学校です。私は「生徒が主語になる学校づくり」を推進しています。生徒たちは落ち着いた環境の中で、今しかできない高校生活を充実させ、明るく元気に学校生活を送っています。部活動は活発で、学校行事も生徒が主体となって楽しんでいます。このような環境の中で、生徒諸君には「やり抜く力」を育んで欲しいと思っています。

概要（全日制普通科単位制高校）

上水の単位制

単位制とは、学年ごとではなく、高校3年間で卒業に必要な単位を修得する学習制度です。上水高校は都立の単位制高校の中でも自由に選択できる科目が多く、自分の興味・関心、進路等に応じた学習をすることができます。単位制の学校ですが、朝のSHRから放課後の部活動まで、学校生活は普通科の都立高校と変わりません。

国際理解教育

上水高校では次のような取り組みを行っています。

- 海外修学旅行（2年次 10月）
- スピーチ・レシテーションコンテスト（1、2年次 11月）
- 実用英語技能検定（英検）全校実施（1、2年次 3学期 3年次 1学期）
- イングリッシュ・ラウンジ（昼休み・放課後）
- 学校設定教科 表現「異文化交流」
オンライン交流（タイ）、メッセージカード交流（アメリカ）
- 海外派遣研修（R6年度 インドネシアへ生徒4名派遣）及び報告会（R7年度 マレーシアへ生徒4名派遣 予定）
- 台湾留学生との交流（R6年度 1年次 12月、R7年度 1年次 7月）
- メキシコ訪日高校生50名との1日交流（R6年度 1年次 1月）



習熟度別授業、少人数授業

英語、数学、国語の多くの科目で実施しています。

日々の学習を柱に、上水にしかない
本物の体験が大きな成長を後押しします



教育目標 創造、自律、信頼

- 「創造」 体験学習を通して視野を広げ、教養を深めるとともに、豊かな創造性と表現力を育てる。
「自律」 生徒一人ひとりの個性を伸ばし、自らの進路に向けた意欲を育て、自己実現を図る。
「信頼」 自ら考え、自ら行動できる力を育てるとともに、他者と協調し、国際社会に貢献する国際人としての資質向上を図る。

スクール・ミッション

「創造」「自律」「信頼」を教育目標に掲げ、普通科単位制の特徴を生かして、生徒の可能性と個性を伸張する教育及び人間性を育成する教育を行う。
幅広い教養と確かな学力を身に付け、国際理解教育とコミュニケーション能力向上を推進し、思いやりの心や地域及び社会に貢献する心を育成する。

学校設定教科「表現」 表現することの楽しさを1年間かけて深めることができます。

2年次の必修科目として、12種類の表現科目を展開しています。バラエティーに富んだ科目の中から、自分の興味にあったものを1つ選択します。1年間を通して専門性を極めた講師から表現の楽しさ、技術を学び、人間として大切な表現力を磨いていきます。3月には、表現発表会を行い、成果を発表し合います。

科目：朗読、アナウンス、合唱、舞踊、映像制作、武道、手話表現、和楽器演奏、演劇、マルチメディア、アニメ表現、異文化交流

*開講する科目は検討により変更されることがあります。



和楽器演奏



異文化交流



朗読



舞踊



武道

部活動 部活動での実績が、大きな自信を育てます。

【主な実績】

●放送部

- 令和7年度 全国大会 NHK杯全国高校放送コンテスト 15年連続全国大会出場(朗読部門、創作ラジオドラマ部門)
全国大会 高等学校総合文化祭(香川) 15年連続東京都代表として参加(朗読部門)
都大会 NHK杯全国高校放送コンテスト 東京都大会【総合優勝】(14回目)
令和6年度 全国大会 NHK杯全国高校放送コンテスト 14年連続全国大会出場(朗読部門)
都大会 NHK杯全国高校放送コンテスト 東京都大会【総合優勝】(13回目)
令和5年度 全国大会 NHK杯全国高校放送コンテスト 13年連続全国大会出場(アナウンス部門【入選(準決勝進出)】、ラジオドキュメント部門【入選(準決勝進出)】朗読部門【準々決勝進出】、創作テレビドラマ部門【準々決勝進出】)
都大会 NHK杯全国高校放送コンテスト 東京都大会【総合優勝】(12回目)
第24回全国高等学校女子硬式野球選抜大会 決勝戦・場内アナウンス(東京ドーム)
第34回全国高等学校総合文化祭 優秀校東京公演総合司会(国立劇場)

●文芸部

- 令和6年度 全国大会 高等学校総合文化祭(岐阜) 東京都代表として1名参加(小説部門)
関東大会 関東地区高校生文芸大会(栃木大会) 短歌の部【佳作】
令和5年度 全国大会 高等学校総合文化祭 文芸部門中央大会【最優秀賞】(小説部門)

●写真部

- 令和6年度 全国大会 高等学校総合文化祭(岐阜) 東京都代表として2名参加(写真部門)
令和5年度 都大会 高等学校総合文化祭 写真部門地区大会【最優秀賞】、中央大会【最優秀賞】

●吹奏楽部

- 令和6年度 都大会 東京都高等学校吹奏楽コンクール(東日本組)【金賞】・代表選考会選出
令和5年度 都大会 東京都高等学校吹奏楽コンクール(東日本組)【金賞】・代表選考会選出

●陸上競技部

- 令和7年度 関東大会 南関東総体 女子1500m出場、女子3000m【第7位入賞】
都大会 東京都高校総体 女子1500m【第3位入賞】、女子3000m【第3位入賞】
令和6年度 全国大会 全国高校総体(インターハイ) 女子3000m出場
全国大会 全国都道府県対抗女子駅伝競走大会【東京都代表5区出場】
東日本大会 東日本女子駅伝競走大会【東京都代表1区出場】
関東大会 関東高校総体女子【10年連続17回目出場】、南関東総体女子1500m決勝進出、女子3000m【第2位入賞】
都大会 全国高等学校女子駅伝大会東京都予選会【第5位】、東京都総体 女子1500m【優勝】、女子3000m【第2位入賞】、東京都新人大会 女子1500m【第7位入賞】

- 令和5年度 全国大会 全国都道府県対抗女子駅伝競走大会【東京都代表5区出場】
東日本大会 東日本女子駅伝競走大会【東京都代表5区出場】
関東大会 関東高校総体女子【9年連続16回目出場】、南関東総体 男子800m出場、女子1500m、女子3000m出場
都大会 全国高等学校女子駅伝大会東京都予選会【第5位】、東京都高校総体 男子800m【第4位入賞】、男子1500m【第7位入賞】、女子1500m【第4位入賞】、女子3000m【第2位入賞】

●女子バスケットボール部 Sport-Science Promotion Club指定(令和4年度～令和6年度)

- 令和7年度 都大会 関東大会予選 ベスト32
令和6年度 都大会 関東大会予選・総体予選・新大会 ベスト32、U18リーグ戦T2-Aグループ【第3位】、国民スポーツ大会東京都少年女子予備選手1名選出
令和5年度 都大会 新大会 ベスト32、U18リーグ戦T2-Bグループ【優勝】

●男子バスケットボール部

- 令和6年度 都大会 東京都春季大会 3回戦進出、東京都総合体育大会 3回戦進出、東京都U18リーグ戦【第1位】、TAMAリーグ【第3位】
令和5年度 都大会 東京都新人戦支部大会 4回戦進出、東京都U18リーグ戦【第2位】

●硬式野球部

- 令和6年度 都大会 春季大会 本大会出場
西東京大会 夏の選手権大会 4回戦進出 西東京ベスト32

●剣道部

- 令和6年度 都大会 東京都春季剣道大会 男子団体ベスト16、女子団体ベスト16
都大会 全国高等学校剣道大会 東京都予選 男子団体ベスト16
令和5年度 都大会 東京都春季剣道大会 男子団体ベスト16、女子個人ベスト16
都大会 全国高等学校剣道大会 東京都予選 男子団体ベスト16
都大会 東京都新人剣道大会 男子団体ベスト16

●卓球部

- 令和7年度 都大会 関東大会予選 男子団体ベスト32、男子ダブルスベスト16、女子ダブルスベスト32、女子シングルスベスト32
令和6年度 都大会 関東大会予選 男子団体ベスト16、男子ダブルスベスト32、女子ダブルスベスト32
都大会 新人戦 男子団体ベスト16、男子ダブルスベスト16、男子シングルスベスト32、女子シングルスベスト32
東京都国公立大会 男子団体【第3位】、男子シングルス【第3位】、女子団体ベスト8、女子シングルスベスト16
令和5年度 関東大会 女子団体【関東大会出場】
都大会 関東大会予選 男子団体ベスト16、男子ダブルスベスト32、女子団体【第7位】、女子ダブルスベスト16
都大会 全国高校総体東京都予選 男子団体ベスト16、女子団体ベスト16、女子ダブルスベスト16
東京都国公立大会 男子団体【第3位】、女子団体【第3位】

●バドミントン部

- 令和7年度 西東京大会 全国高校総体東京都予選 女子団体 西東京予選ベスト32
令和6年度 西東京大会 新人戦 女子団体 西東京予選ベスト32
令和5年度 東京都国公立大会 女子団体 決勝トーナメント2回戦進出

部活動指導員・外部指導員が配置され、専門的な指導が行われています。

部活動指導員:男子バスケットボール部、女子バスケットボール部、男子バレーボール部、女子バレーボール部、バドミントン部、剣道部、卓球部、硬式野球部、サッカー部、陸上競技部、吹奏楽部、放送部、写真部
外部指導員:男子バレーボール部、女子バレーボール部、バドミントン部、卓球部、ダンス部、硬式野球部、水泳部、吹奏楽部、茶道部、写真部



学習・学校生活

カリキュラムの特徴

- 45分授業 1日7時間
(月～金曜日で週35時間)
- 習熟度別授業や少人数授業
(単位制のため、英数国の多くの科目で実施)

- 選択科目
2年次用 24科目
3年次用 27科目
2・3年次共通 14科目
- 選択科目時間
2年次10時間 3年次22時間

8:20 登校		月	火	水	木	金		月	火	水	木	金		月	火	水	木	金
8:40 — 9:25	1校時	数Ⅰ	地総	芸術	化基	化基		体育	数Ⅱ	数Ⅱ	公共	英コⅡ		論表Ⅲ	体育	英コⅢ	自由選択	英コⅢ
9:35 — 10:20	2校時	英コⅠ	数A	芸術	論表Ⅰ	地総		英コⅡ	英コⅡ	論表Ⅱ	数Ⅱ	物基		英コⅢ	体育	論国	自由選択	論表Ⅲ
10:30 — 11:15	3校時	言文	生基	英コⅠ	数Ⅰ	数Ⅰ		物基	選択科目	選択科目	英コⅡ	選択科目		自由選択	自由選択	自由選択	論国	自由選択
11:25 — 12:10	4校時	体育	現国	体育	歴総	歴総		論国	選択科目	選択科目	保健	選択科目		自由選択	自由選択	自由選択	体育	自由選択
		昼休み						昼休み						昼休み				
12:55 — 13:40	5校時	情Ⅰ	言文	論表Ⅰ	生基	言文		公共	論国	論国	論表Ⅱ	数Ⅱ		自由選択	自由選択	自由選択	英コⅢ	自由選択
13:50 — 14:35	6校時	現国	家基	情Ⅰ	総合	体育		表現	体育	選択科目	総合	選択科目		自由選択	自由選択	自由選択	総合	自由選択
14:45 — 15:30	7校時	保健	家基	数A	LHR	英コⅠ		表現	論表Ⅱ	選択科目	LHR	選択科目		自由選択	自由選択	自由選択	LHR	自由選択

1年次生の一例

2年次生の一例

3年次生の一例

1年次、2年次はすべての時間に授業が入ります。
3年次は選択科目数によって空き時間ができます。



令和7年度 入学生教育課程

	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	33	34	35	
1 年次	現代の国語		言語文化			地理総合		歴史総合		数学Ⅰ			数学A		化学基礎		生物基礎		体 育			保 健		芸術 音楽Ⅰ 美術Ⅰ 工芸Ⅰ 書道Ⅰ		英語コミュニケーションⅠ			論理・表現Ⅰ		家庭基礎		情報Ⅰ		総合的な探究の時間Ⅰ	L H R
2 年次	論理国語			公共		数学Ⅱ			物理基礎		体育		保 健		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Ⅱ		表現 (12科目)		選択科目10単位 古典探究、地理探究、日本史探究、世界史探究、数学演習、化学、生物、音楽Ⅱ、スポーツA、英語演習ⅡA、英語演習ⅡB										L H R	
3 年次	論理国語		体 育			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Ⅲ	選択科目22単位 看護作文、古文演習、漢文演習、現代文演習A、現代文演習B、地理演習、世界史演習、日本史演習、倫理、政治・経済、政治・経済演習、数学Ⅰ演習、数学ⅠA演習、数学Ⅲ、数学総合演習、物理、化学基礎演習、化学演習、生物、生物基礎演習、生物演習、音楽Ⅲ、スポーツB、英語演習ⅢA、英語演習ⅢB、保育基礎、ファッション造形基礎																								L H R

夏期講習

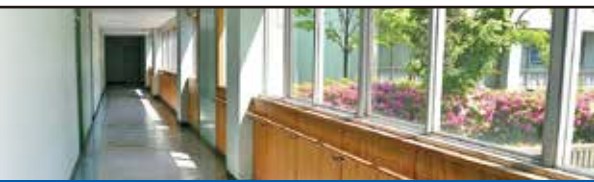
1、2年次生は基礎学力とキャリア形成力をつけるため、3年次生は主に受験対策として、令和6年度は、48講座、延べ628名の生徒が受講希望しました。

2、3年次共通 選択科目

数学B、数学C、地学基礎、保育音楽、グラフィック探究、美術探究、デッサン、書道探究、英会話演習、ドイツ語、フランス語、韓国語、中国語、情報デザイン

選択科目は名称を含め変更になることがあります。

すべてに一生懸命、そんな上水生の生活は、
常にすがすがしさにあふれています



学校生活

自立と自律をめざした生活指導で、 充実した毎日を。

学校生活のさまざまな場面で、基本的な生活習慣の確立、社会生活におけるマナーの習得を目指します。

自らの判断と責任で行動できる生徒の育成を目標に、丁寧な指導と、一人ひとりの長所を伸ばす支援を行います。

制服 Points

生徒にも大変人気の制服。深いダークグリーンのブレザーに、グレーのストラックス、またはグレーを基調にした上品なチェックのプリーツスカートを含ませます。ネクタイ、リボンもグリーンをベースにデザインされ、全体で落ち着いた統一感のある装いを楽しめます。

学校指定のセーター・カーディガン・ベストは紺とグレーの2色から好みで選ぶことができ、気候やシーンにあわせてコーディネートを楽しめます。
※夏季（6～9月）期間は、ポロシャツ（白、紺）の着用もできます。



上水の日 One Day of Josui

① 登校(8:20)



② 午前授業



③ 昼休み



④ 午後授業



⑤ 清掃



⑥ 部活動



⑦ 下校 (完全下校18:30)



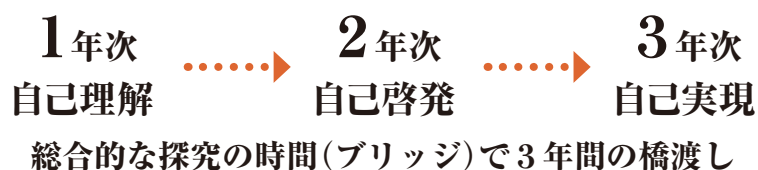


進路

進路実現とは「生涯を豊かに生きる道の開拓」

上水高校では、一人ひとりの「やりたい」「なりたい」を大切に、動機ある選択をサポートします。

生徒一人ひとりが未来を切り拓く



朝読書

学力の土台作り
より広い世界へ、
未知の関心を広げる

推薦入試対策

小論文対策講座
全教員による模擬面接と
個別指導

部活動・行事での リーダーシップ

努力と信頼
人間力

多様な 進路に対応

学部別ガイダンス
看護医療ガイダンス
公務員対策

探 究

新聞記者による講演
問い発見、情報収集、
文章の書き方講座

先輩から学ぶ

卒業生との交流会
(受験体験談)
学生図鑑

勉強部

塾講師による
土曜講習で
英語力アップ

4技能型英検

全面サポート
2次試験面接対策

スタディサプリ

映像で自学自習
課題配信で自宅学習を援助

先輩の声 Voices

2019年度卒業 Yさん

日本社会事業大学卒業
府中市社会福祉協議会に就職

上水高校時代に車椅子ユーザーの友達ができましたが、福祉の道を選んだきっかけです。大学時代に児童養護施設や地域での学習支援を経験し、さらに助けが必要な子どもたちを目の当たりにし、NPO法人で子育てサポートの訪問型学習支援活動に参加しました。支援が届かないケースを救うために、やれることの自由度の高い今の仕事を選びました。

2020年度卒業 Hさん

帝京大学外国語学部
コリア語コース卒業

上水で韓国語の授業を受けました。高校時代に英語以外の語学を学んだことで視野が広がりました。韓国語コースのある大学への指定校推薦が複数あったのですが、帝京大学で4年間、韓国について深く学びました。語学力は留学を経てTOPIK(韓国語能力試験)で最上級の6級を取得するまでに伸び、現在は、韓国で生活を始めたところです。

2020年度卒業 Tさん

東北医科薬科大学
医学部医学科在学中

上水高校では女子バスケットボール部のキャプテンとして、関東大会出場を目指して本気で部活動に打ち込みました。1年間の浪人を経て医学部に合格。「やりたい」選択を応援してくれる上水高校だからこそ、夢を諦めずに挑戦することができました。

自分の夢が見えてきたとき、上水には、
夢の実現を可能にする様々な追い風があります

2025年度進路 主な合格実績

数字は現役合格者数、() 内は既卒者合格者数
看護医療系進学者 大学11名 専門学校15名

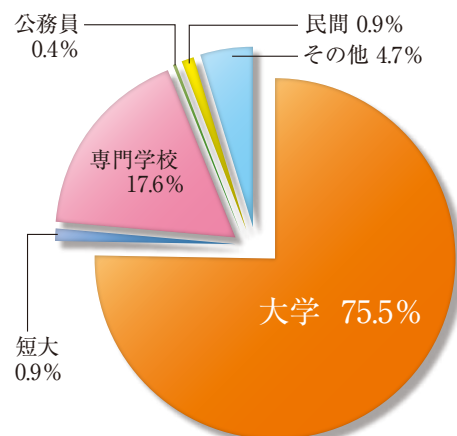
2025年3月 第19期卒業生総数233名（6クラス）

国公立大学	人数	私立大学	人数	私立大学	人数
筑波	2	女子栄養	1	日本	36 (1)
室蘭工業	1	昭和医科	1	日本社会事業	2
北見工業	1	昭和女子	4	日本女子	1
愛媛	1	成城	3	文教	1
宇都宮	(1)	成蹊	11(2)	法政	10(1)
都留文科	(1)	専修	25	武蔵	5(1)
国立看護	1	創価	3	武蔵野	15
川崎市立看護	1	白梅学園	2	明治	2(1)
私立大学	人数	大東文化	7	明治学院	1
青山学院	1(1)	拓殖	17(3)	明治薬科	2
麻布(獣医)	(1)	玉川	4	明星	32(1)
亜細亜	17	中央	7	横浜薬科	1
桜美林	8	津田塾	3	立教	1
大妻女子	2	帝京	25	立正	4
杏林	16	帝京平成	6	立命館	1
学習院	4(1)	東海	3	早稲田	1
学習院女子	1	東京医療保健	4	看護医療系専門学校	人数
駒澤	11(1)	東京家政	4	都立府中看護	3
北里	1	東京経済	20	都立北多摩看護	3
国立音楽	2	東京工科	13	慈恵看護	1
工学院	2	東京電機	3	社会医学技術学院	2
國學院	5(2)	東京農業	2	西の森歯科衛生士	3
国士舘	6	東京薬科	4	公務員	人数
埼玉医科	1	東洋	20(5)	世田谷区役所	1
産業能率	2	同志社	2	多摩市役所	1
実践女子	5	獨協	1	日野市役所	1
上智	3	二松学舎	1		

指定校推薦 (例)

学習院大学	東京電機大学
杏林大学(医療系)	東京農業大学
國學院大学	東京薬科大学
駒澤大学	東洋大学
女子栄養大学	獨協大学
成蹊大学	日本大学
専修大学	日本女子大学
中央大学	法政大学
東京医療保健大学	武蔵大学
東京経済大学	都立看護専門学校

豊富な分野が揃う



進学決定率95.3%

卒業生の声 No.1 Voices



筑波大学
体育専門学群
白井 瑠花
(日野市立日野第四中学校)

私は上水高校で過ごした3年間で、目標に向かって大きく成長することができました。私は「スポーツの分野で活躍する人になりたい」という思いを持ち上水高校に入学しました。その実現のために、自分が目指すべき進路に近づけるよう、常に文武両道という高い意識をもって取り組んできました。限られた時間の中で納得のいく結果を出せるように、特に時間の使い方には工夫をしました。

3年間はあっという間に過ぎ去ってしまいます。高校卒業後の進路は人生最大の分岐点にもなると感じます。学校生活は大変なこともあると思いますが、支えてくれる先生や切磋琢磨できる友人がいます。

上水高校でしか学べないことも多くあります。

是非、みなさんも上水高校で実りある高校生活を送ってください。



上智大学
外国語学部
ロシア語学科
佐久間 聖大
(立川市立立川第七中学校)

私は3年間上水高校で、多くのことを学び、たくさんの経験をして、楽しく充実した日々を過ごすことができました。そして、仲間と日々切磋琢磨しながら勉強面だけでなく、人としても成長できました。上水高校は行事が本当に充実していると思います。三大行事の合唱祭、文化祭、体育祭では生徒一人ひとりが全力で取り組み、全力で楽しんでいる姿が見られました。そこには青春中の青春「THE青春」があります。全力だからこその涙があり、笑顔があります。これ以上素晴らしいものはなかなか味わえるものではありません。これは上水の生徒の誠実さやメリハリ、先生方の手厚いサポートがあつてのものです。学校全体で作上げた行事は一生の思い出になりました。また進路の面でも安心できると思います。大学の道だけでなく、看護の道や公務員、専門学校まで幅広く親切丁寧にご指導くださり、また外部の講師の方々からアドバイスをいただく機会もあり、生徒に合わせた進路指導で安心して進路決定をすることができます。多くの進路先があるからこそ、生徒一人ひとりに合ったサポートがあるのは上水高校の特徴だと思います。みなさん、上水高校に入学してみたいかでしょうか。



学習院女子大学
国際文化交流学部
日本文化学科
上原 伊津香
(東大和市立第四中学校)

私が上水高校で3年間過ごして感じた印象は「自由」でした。

もちろん校則もあり、何をしてもいいというわけではありません。ですが、私が過ごした3年間では、学校全体で100%の力を振り絞って行事、学業、部活動、すべてのことを好きように楽しんでいました。

単位制ということもあり、受ける授業や自分の進みたい進路の可能性もとても幅広いです。どんな進路に進むこともでき、どんな風に学校生活を送ることもできる。これは、生徒の自主性を重んじる上水高校の持っている他校に決して負けない強みだと思います。

上水は生徒たち各々がどんな形にも成長することができる学校です。ご縁があれば、ぜひ上水高校で最高の高校生活を楽しんでください。

行事

- | | |
|--|---|
| <p>4 始業式
入学式
生徒会オリエンテーション
防災訓練
遠足（3年次ディズニーランドorシー）</p> <p>5 遠足（1年次奥多摩・2年次都内）
生徒総会
1学期中間考査</p> <p>6 合唱祭</p> <p>7 1学期期末考査
夏期講習
部活動合宿</p> <p>8 夏期講習
夏ボランティア</p> <p>9 上水祭（文化祭）〈一般公開〉
体育祭</p> | <p>10 生徒会選挙
2学期中間考査
海外修学旅行（2年次台湾）
※修学旅行の行先は年度によって変更する可能性があります。</p> <p>11 スピーチ・レシテーションコンテスト（1、2年次）</p> <p>12 2学期期末考査</p> <p>1 大学入学共通テスト</p> <p>2 マラソン大会（1、2年次）</p> <p>3 年度末考査
卒業式
表現発表会
クラスマッチ（球技大会）
修了式</p> |
|--|---|



＼令和7年度から実施します！／

2年次で海外修学旅行（3泊4日）を実施し、現地で日本と異なる文化や生活様式を体験することでグローバルな視野で考える力を身につけます。



卒業生の声 No.2 Voices



日本大学
芸術学部 放送学科
原田 ひより
(昭島市立多摩中学校)

自分の意志を持つことが苦手だった私は高校選びに積極的になれず、親のすすめで上水高校を受検しました。高校生活へのモチベーションもあまり高くなく、入学当初はずっと辛かった記憶があります。

そんな中私は放送部に入部し、すぐに部活動に打ち込むようになりました。3年間で捧げた放送部での経験から、「創作をしたい」と強く思うようになり、放送学科への進学を決めました。上水高校に入学して放送部に入っていなければ、私の人生は大きく違っていったと思います。

そして上水高校の生徒は優しくて明るくて、ちょっと変だったりもして面白くて、とても温かい人ばかりです。上水高校で出来た友人たちは本当に愛おしく、大切な存在です。

もし、もう一度高校選びをしたら、今度は自分の意志で上水高校を選びます。ぜひ皆さんも、上水高校でかけがえのない3年間を過ごしませんか。



立教大学
文学部 キリスト教学科
中島 颯汰
(立川市立立川第四中学校)

上水高校は生徒全員が挑戦することができる学校です。自分自身はこの高校に入ってきた頃は勉強も下の方のレベルで、部活も中途半端に行っていました。ですが、心に火がついてからは先生方や周りの仲間の支えを最大限に受けながら、たくさんのことを経験し、必死にチャレンジをしました。入学時何も誇れることがなく、自信もなかった私自身でしたが、3年間が終わってみると自分でも信じられないような大学に合格できたこと、部活では甲子園に行ったチームと接戦の試合をすることができたことなど、成長したことは数え切れません。

また周りの仲間と一緒に作り上げる行事も忘れられない思い出になり、それらを共有した友とは強い絆が生まれました。周りには色々な人がいますが、共通しているのは誰もが何かしらの夢に向かって走っているということです。このような刺激をもらえる環境で、部活にも、勉強にも、友人関係にも全力な3年間を過ごしてみませんか。



国立看護大学校
看護学部 看護学科
民谷 花菜
(小平市立第六中学校)

私は今私自身の高校生活を振り返って、上水高校に入学して良かったと心から思っています。上水高校では日々の授業から部活動、行事などにかく毎日楽しく充実した3年間を過ごすことができました。その中でも部活動では私は吹奏楽部に所属していました。私は高校から楽器を始めた初心者ということもあり、入部当初は大変な思いもしましたが、良い同期や先輩、後輩、先生方に支えられて楽器の技術以外にも継続力や自主性などたくさんの力を身につけることができました。

また私が上水高校を志望した大きな理由の一つに看護系に強いというのがありました。1年次からある看護系の進路ガイダンスや3年次の看護作文の授業など他の高校にはない授業が数多くあります。私の第一志望の国立看護は一次に筆記、二次に面接があり、受験勉強と並行して面接対策をする必要がありました。その時にもたくさんの先生方に模擬面接をして頂いてたくさんの的確なアドバイスをいただきました。また生徒思いの先生が多く、特に受験期にはたくさんお世話になりました。

上水高校では学びたいことを学べて何事も全力で取り組むことができます。皆さんもぜひ上水高校で最高の高校生活を送ってください。



世田谷区役所
大橋 奈主
(国立市立国立第二中学校)

上水高校での3年間で私は大きく成長することができました。日々の授業だけでなく、部活動や行事の中でも学ぶことが多くありました。特に私が所属していた吹奏楽部では、生徒たちが主体となって演奏会を作り上げてきました。演奏だけでなく、運営やパフォーマンスまで生徒が中心となり動くことで演奏会をスムーズに進めることができました。

また部活動や行事では、勝ったときの笑顔と同じくらい嬉し涙や悔し涙が印象に残っています。上水高校には真面目で優しい生徒が多く、何事にも本気で取り組みます。それは、上水高校に何事に対しても本気で取り組める環境が整っているからできることなのだと思います。私が部活動や進路で上手くいかないことがあるときには、私から言わなくても心配して声をかけてくれる周りの友人や先生方のおかげで、辛いときも乗り越えることができました。

上水高校でないと経験できないことも多くあり、とても価値のある3年間を過ごすことができました。みなさんも悔いのないように高校3年間で全力で楽しんでください。

たくさんの感動、涙、絆…
青春の数々のシーンが繰り上げられます



三行事の紹介

合唱祭

～クラスで奏でるハーモニー～

上水高校に隣接する国立音楽大学の講堂大ホールをお借りし、荘厳なパイプオルガンを背に、美しい歌声を響かせます。アカペラ、民謡など、ハイレベルな曲にチャレンジするクラスもあります。朝や放課後に練習を積み重ね、歌詞やメロディに込められた思いを表現していきます。クラスの団結力が高まる行事です。



上水祭（文化祭）

クラス単位で出し物を考え、クオリティや獨創性を競います。伝統的に公演（演劇など）の出し物が多く、3年次の演劇はレベルが高く人気があります。ほかにも飲食団体、動画発表、お化け屋敷など、楽しい出し物がたくさんあります。文化部の発表や展示、作品も充実しています。笑いあり、涙ありの2日間です。



体育祭

年次を縦割りで団を組み、赤団、黄団、青団、白団、緑団、桃団の6つの団で競い合います。競技は、100m走、200m走、全員リレー、団対抗選抜リレー、綱引き、騎馬戦、ムカデ競争などがあります。団ごとに団旗を作成し、団長を中心に、年次を越えて応援の音が響きます。結団式や引継ぎ式を通して、先輩から後輩へ受け継がれていく伝統ある体育祭です。



部活動

1. 男子バスケットボール部

「上水最高!日々青春!」バスケットボールを全力で楽しみ、「チーム力で勝つ・文武両道」をモットーに人間力向上・東京都上位を目指しています。昨年度から文化・スポーツ等特別推薦を実施しました。明るく元気で向上心のある生徒が集まり、真剣にバスケットボールと向き合っています。令和6年度 東京都春季大会3回戦進出、東京都総合体育大会3回戦進出、東京都U18リーグ戦第1位、TAMAリーグ第3位令和5年度 東京都新人戦支部大会 4回戦進出

2. 女子バスケットボール部

「再び関東へ。応援される部を目指して!」令和4年度関東大会予選にて東京都第7位に入賞し、関東大会出場を果たしました。東京都からSport -Science Promotion Clubの指定を受け、トレーニング指導や栄養指導などスペシャリストのサポートをいただきました。科学的・効率的且つ主体的な活動を通して、生徒一人ひとりの成長を目指して頑張っています。

3. 男子バレーボール部

私達男子バレーボール部はほとんど高校から始めた部員ばかりです。部員全員で効果的な練習を考え、少しでも向上しようと緊張感をもって練習をしています。選手・マネージャー・スタッフみんなの団結力が自慢です。先輩、後輩の関係も非常に良好で、コミュニケーションを大切にしています。経験者はもちろん、興味のある初心者の方誰でも待っています。是非男子バレーボール部と一緒にプレーしましょう!

4. 女子バレーボール部

お互いにアドバイスをしあいながらチーム全体がレベルアップできるように日々の練習に取り組んでいます。練習試合や大会ごとに目標を決め、その目標に向けて練習メニューを組んだりもしています。先輩・後輩仲が良く、全員でバレーボールを楽しみ、大会で勝ち進めるように練習に励んでいます。令和7年度 春季大会兼関東大会予選 リーグ戦 第2位令和6年度 春季大会兼関東大会予選 リーグ戦 第1位

5. バドミントン部

都大会出場を目指して日々熱心に活動しています。顧問の先生をはじめ、コーチやOB・OGの方々等、多くの指導者からの丁寧な指導があり、一人ひとりが成長できる充実した環境が整っています。初心者経験者を問わず大会で活躍することができます。向上心と笑顔で溢れる部活動です。令和7年度 インターハイ予選 女子団体 西東京予選ベスト32令和6年度 新人戦 女子団体 西東京予選ベスト32令和5年度 国公立大会 女子団体 決勝トーナメント2回戦進出令和3年度 インターハイ予選 男子団体 西東京ベスト16

6. 剣道部

「剣道の理念」を胸に、関東大会出場を目指して稽古を重ねています。令和6年度 東京都春季剣道大会 男子団体ベスト16・女子団体ベスト16、全国高等学校剣道大会東京都予選 男子団体ベスト16令和5年度 東京都春季剣道大会 男子団体ベスト16・女子個人ベスト16、全国高等学校剣道大会東京都予選 男子団体ベスト16、東京都新人剣道大会 男子団体ベスト16令和4年度 全国高等学校剣道大会東京都予選 男子団体ベスト8・女子団体ベスト16

7. 卓球部

春の関東予選、インターハイ予選、夏の国公立大会、全日本ジュニア予選、秋の新人戦での上位進出を大きな目標に、日々部員が互いに切磋琢磨して練習しています。令和6年度は、男子は新人戦で団体戦ベスト16、ダブルスベスト16、シングルスベスト32、国公立大会で団体戦3位、シングルス3位、女子は団体で令和5年度に関東大会に出場、令和6年度国公立大会団体戦ベスト8、Bトーナメントにおいて、シングルス2位、ダブルス2位などを達成しました。公式戦以外のオープン戦にも多数参加し、練習の成果を確認するとともに、上位入賞を目指しています。

8. ダンス部

ダンス部は、総勢24名が所属しています。ヒップホップ・ジャズ・ロック・パンキング・チアなど様々なジャンルに挑戦しています。日々の基礎練習を大切にし、定期公演や文化祭での発表に向けて作品創りに時間をかけています。また、野球応援・クリスマスライブ・卒業公演等の実演等も行っています。作品創りを通して協調性、表現力、舞台構成などを学んでいきます。ダンス部のアイコンは「冷静、丁寧、正確に羽ばたきます」。人前で踊ることに感謝しながらも、共に踊れる時間が何より楽しい部員たちです。ダンス経験者も初心者も大歓迎です。ぜひ一緒に踊りましょう。

9. 硬式野球部

野球部は『全員野球』を掲げ、平日は朝練、午後練。週末は練習試合を中心に活動しています。令和6年度は、春季都大会出場(都ベスト64)、夏の選手権大会(4回戦進出ベスト32)でしたが、今年こそベスト16達成を目指し日々活動しています。練習試合は年間約70試合(本校での試合も可)、夏期合宿など行い、技術の向上と共に、人間力の向上も心がけています。また、勉学との両立を達成できるようにも心がけ、文武両道を目指し、何事にも本気で取り組むことができる野球部です。

10. 男子サッカー部

部員数が少ないため、近隣の学校と合同チームで練習試合を行っています。

11. 陸上競技部

関東大会、インターハイを目指して日々練習しています。初心者、経験者問わず活躍できる部活動なので、ぜひ一緒に活動しましょう!令和7年度 南関東総体 女子1500m出場、女子3000m第7位入賞、東京都高校総体 女子1500m第3位入賞、女子3000m第3位入賞令和6年度 全国高校総体 女子3000m出場、全国都道府県対抗女子駅伝競走大会 東京都代表5区出場、東日本女子駅伝競走大会 東京都代表1区出場、関東高校駅伝女子 10年連続17回目出場、南関東総体女子1500m決勝進出、女子3000m第2位入賞、全国高等学校女子駅伝大会東京都予選会第5位、東京都総体女子1500m優勝、女子3000m第2位入賞、東京都新人大会女子1500m第7位入賞

12. 男子硬式テニス

「目標を持って自ら考えて取組む」をモットーに活動しています。部員には経験者だけでなく初心者も多く所属しています。テニスコートはオムニコートが6面あり、定期的に複数校との練習試合や合同練習等を実施しているだけでなく、都立校大会の試合会場としても使用されており、充実した環境の中で、日々部員同士で切磋琢磨しています。

13. 女子硬式テニス

女子硬式テニス部は学年を超えて仲が良く、テニスコートが6面あるという充実した環境で「笑顔・集中・強気」「みんなで勝つ」をモットーに日々練習に取り組んでいます。未経験者が半数いますが互いに教え合い、日々成長しています。公式戦で上位進出し勝つことを目標に頑張っています。

14. 水泳部

個々の目標に合わせて楽しみながら泳ぐ部活動です。週3日、月・水・金曜日に活動しています。本校体育棟屋上に10コースもの大きな屋外プールがあり、夏季はその広々としたプールで活動し、冬季は体幹トレーニングや筋トレ、外でジョギング等を行っています。



競い合い、高め合う仲間との時間は、 何にかえがたい高校時代の財産です



15. 文芸部

月・木・金の週3日活動しています。大きな活動としては、部誌『空音』と『若鷹』の発行と、年2回の文芸大会への参加です。大会では毎回多くの作品が賞を頂いており、関東大会の常連でもあります。作品は小説や詩、俳句や短歌と多岐に渡りますが、部員の多くは初心者で、自由気ままに書いています。校内図書館で部誌を配布しているので、ぜひ来てみてください。

16. 吹奏楽部

上水高校吹奏楽部、略して「上吹」です。昨年度の吹奏楽コンクールでは東日本組に出場し、2年連続で代表選考会のステージに立つことができました。学年の壁を越えて仲が良く、合唱祭や文化祭などの本番に向けて、毎日楽しく活動しています。初心者も大歓迎！少しでも興味があれば、各種SNSでも普段の活動の様子を発信しているので、是非フォローをお願いします。

17. 美術部

私たち美術部は部員全体で仲良く教え合いながら活動しています。文化祭ではテーマを決めて展示を行っています。文化祭が終わると12月の中央展に向けて全員で作品を制作しています。コンクールにもチャレンジしています。自由でのびのびとした空間の中で絵を上達させることができるのが魅力の部活です。

18. 放送部

NHK杯全国放送コンテスト東京都大会総合優勝14回！15年連続全国大会に出場しています。全国総文にも15年連続東京代表として出場！今年の夏は香川総文に参加します。普段はお昼の放送、大会に向けての原稿作りや番組制作を行うなど、毎日楽しく活動しています。また、学校行事、そして、地域交流や都の行事などの音響や司会進行など幅広く担当しています。男子部員も大歓迎！全員初心者からスタートしています！

19. 茶道部

火曜日と木曜日の週2日、作法室で活動しています。流派は大日本茶道学会です。初心者ばかりですが、外部指導員のご指導のもと、立ち方・座り方という基本的な動作からお点前までを、みんなで協力して学んでいます。文化祭や高文連の大会ではお茶席を設け、お点前を披露します。また、夏には浴衣、冬には袴の着物を着て稽古をしています。活動にはメリハリがあり、先輩後輩、男女を問わず部員全員の仲が良い部活です！

20. 軽音楽部

月曜日から金曜日まで週5日の間、バンドごとに割り当てられた時間で活動しています。4月には新入生歓迎ライブ、また学期の変わり目には校内ライブを行っています。9月の上水祭では、ステージを自分たちで作成し、全バンドが演奏しました。作詞作曲をするグループもあり、各自が目標を持ち積極的に活動しています。

21. 家庭科部

月曜日と木曜日の週2日で活動しています。日常の活動では小物づくり、染め物、編み物などの被服・手芸活動を行っています。長期休業などには調理活動も行っています。手作りの良さを体験できます。ハロウィンやクリスマスなど季節感を感じられる企画を今年も考えていきたいです。裁縫、料理の得意不得意問わず誰でも楽しめる部活です。

22. 写真部

写真部の活動は火曜日と木曜日の週2日です。主な活動は上水三大行事である合唱祭、文化祭、体育祭およびその他の学校行事の撮影、他部活の活動風景撮影、毎月1回の撮影会、夏と冬にある都の写真大会への出展です。令和6年度は夏の大会で優秀賞を受賞しました。また夏合宿も実施しました。写真を撮ることが好きな人、写真の腕を上げたい人、将来カメラマンになりたい人、部活と勉強を両立したい人など男女問わず大歓迎です！

23. 自然科学部

毎週月曜日と金曜日の週2日活動しています。自分の興味のある分野を探究して活動しています。実験をするときは結果だけではなく、考察や改善点を重視し、納得できるまで実験を繰り返すこともあります。過去には実験室を飛び出し、部員全員で博物館やプラネタリウム等へ行き、年次を越えて親睦を深めたりして活動した年もありました。興味がある人いつでも大歓迎です。

24. マンガ・イラスト部

毎週水、木曜日に活動し、季節の部誌を3ヶ月ごとに発行してします。発行した部誌は図書室に随時配置しており、どなたでも持ち帰り可能です。文化祭では部誌の配布の他にラミネートカード、イラストのリクエストの受け付けもしています。また、地域貢献として、保育園にぬりえ用のイラストを提供する活動もしています。マンガやイラストが好きなメンバーでまったりとした空間の中、楽しく絵を書いています。

部長会 会長



3年 重川 菜穂
(練馬区立大泉学園中学校)

上水高校には、運動部14部活、文化部10部活あり、各部活動がそれぞれの目標に向かって日々切磋琢磨しています。

上水高校には各部の部長が集まる、部長会という組織があります。部長会では、学校行事や、部活動に関する話し合い、決まりや注意事項の確認、大会実績などの情報共有、部活動新聞の作成・掲示、壮行会の主催など、部活動を通して学校をより良くするための活動を行っています。部活動新聞では大会結果などを掲示し、活動の成果を広く伝えています。

部長会が主催する壮行会では、関東大会や全国大会に出場する部活動を、学校全体で健闘を願いながら送り出し、部活動全体の意識を高めています。

部活動に取り組む中で、技術や知識を磨くだけでなく、仲間と支え合いながら壁を乗り越えることで、精神面での成長や人間力を高めることができます。

日々の活動を通して培った努力する力、責任感、仲間を思いやる心は、高校生活をより充実したものしてくれます。部員一人ひとりが目標に向かって努力し、部の一員としての自覚と責任を持ち、お互いに高め合いながら挑戦し続け、日々楽しく活動しています。

ぜひ一度見学にお越しください。



Information

■夏休み学校見学会 [中学3年生対象 事前申込制]

- 第1回 8月19日(火) 午前／午後
第2回 8月20日(水) 午前／午後
第3回 8月21日(木) 午前／午後
第4回 8月22日(金) 午前／午後
第5回 8月25日(月) 午前／午後
第6回 8月26日(火) 午前／午後

申し込みの時期とその方法等は、
ホームページでお知らせします。
※申し込みをされていない方は入場できません。

■部活動体験

日程・実施内容等
の詳細は、
ホームページで
ご確認ください。



■学校説明会 [中学3年生対象 事前申込制]

- 第1回 10月25日(土) 午後
第2回 11月15日(土) 午後
第3回 12月6日(土) 午前

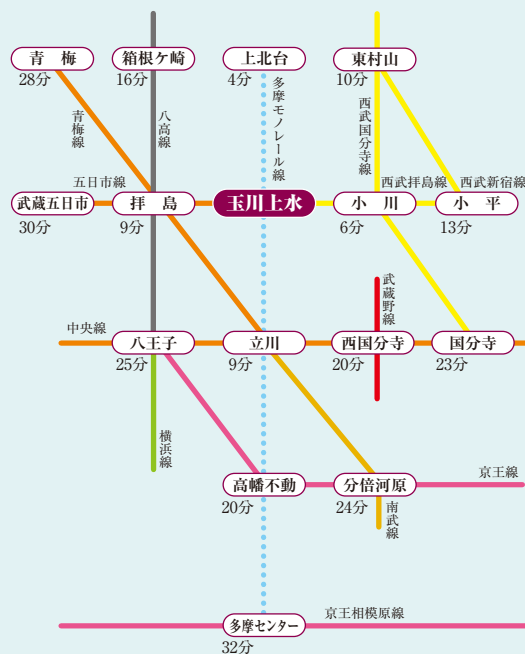
申し込みの時期とその方法等は、
ホームページでお知らせします。
※申し込みをされていない方は入場できません。

■授業公開 [事前申込制]

- 第1回 授業公開週間
4月21日(月)～4月25日(金)
第2回 授業公開
10月25日(土) 午前のみ
第3回 授業公開週間
11月10日(月)～11月15日(土)
※11月15日(土)は午前のみ

申し込みの時期とその方法等は、
ホームページでお知らせします。

Access Map



School Map



【交通手段】

西武拝島線(新宿線) 多摩モノレール
玉川上水駅下車徒歩10分



東京都立上水高等学校
全日制普通科(単位制)

こちらからHPを見ることができます↓

〒208-0013 東京都武蔵村山市大南4-62-1
【TEL】042-590-4580 【FAX】042-590-4581
【URL】<https://www.metro.ed.jp/josui-h/>



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。