



都立 上水高等学校



SCHOOL GUIDE 2027



学校概要

上水で未来を^{つか}掴む

校長挨拶

「行動力と実行力」

東京都立上水高等学校長 大塚 朝実

本校は、平成16年に開校した全日制普通科単位制の高校です。この単位制のシステムにより多彩な選択科目から希望進路実現のための幅広い科目選択ができる学習環境です。そして、国際理解教育、充実した行事や部活動などを通して社会で歩んでいくために必要な「行動力と実行力」をつけ、なりたい自分・目指す自分に向かっていく力の育成を推進しています。

未来に向けて様々な力が求められます。私は、生徒一人ひとりの皆さんが、他では経験できない本校ならではの環境で、自ら未来を^{つか}掴み自分らしく未来を歩んでいくことを願っています。

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）及び報告会
- 台湾留学生との交流（R7年度 1年次 7月、R8年度 1年次 7月）
- マレーシア訪日高校生との1日交流（R7年度 1年次 7月）
- 東京グローバルフレンドシッププログラム（R8年度 1年次 7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



演劇



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 NHH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【優勝】、創作ラジオドラマ部門【優勝】、アナウンス部門【入選（準決勝進出）】】
令和6年度 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 NHH杯全国高校放送コンテスト 東京都大会【総合優勝】（14回目）
都大会 東京都高等学校文化祭放送部門【総合第3位】
令和5年度 全国大会 NHH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【準優勝】、創作ラジオドラマ部門【優秀】、アナウンス部門【入選（準決勝進出）】】
都大会 高等学校総合文化祭（岐阜）14年連続東京都代表として参加【アナウンス部門・朗読部門】
都大会 NHH杯全国高校放送コンテスト 東京都大会【総合優勝】（13回目）
都大会 東京都高等学校文化祭放送部門【総合準優勝】
令和4年度 全国大会 NHH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 高等学校総合文化祭放送部門（鹿児島）13年連続東京都代表として参加【アナウンス部門・朗読部門】
都大会 NHH杯全国高校放送コンテスト 東京都大会【総合優勝】（12回目）
都大会 東京都高等学校文化祭放送部門【総合優勝】
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7年度 地区大会 高等学校総合文化祭 文芸部門中央大会【佳作】（俳句部門）
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7年度 関東大会 第32回関東地区高等学校写真展東京大会 2作品推薦
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7年度 都大会 東京都高等学校吹奏楽コンクール（A組）【銅賞】
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
- 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5区出場】
関東大会 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】
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】
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 関東高校駅伝女子【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
- 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・総体予選・新人大会 ベスト32、U18リーグ戦T2-Bグループ【準優勝】
令和6年度 都大会 関東大会予選・総体予選・新人大会 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 新人大会 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8年度 都大会 東京都春季大会 ベスト32（5回戦進出）
令和7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3位】
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】
冬季TAMARリーグ【第3位】
- 男子バレーボール部
令和7年度 都大会 東京都立大会夏季 2回戦進出
都大会 新人大会（一次大会）2回戦進出
令和8年度 都大会 関東大会予選大会 3回戦進出
- 硬式野球部
令和7年度 西東京大会 夏の選手権大会 3回戦進出
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7年度 都大会 東京都春季剣道大会 男子団体ベスト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
都大会 東京都高等学校秋季剣道大会 男子団体ベスト16
令和6年度 都大会 東京都新人剣道大会 男子団体ベスト16
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
- 卓球部
令和7年度 都大会 新人戦男女団体ベスト16、関東予選、インターハイ予選、新人戦ベスト16、多摩地区大会男子団体第3位、シングルス3位、新人戦女子ダブルス優勝（Bクラス）、女子シングルスベスト32（Aクラス）、東京選手権本戦出場
都大会 都国公立大会 男子団体【準優勝】、女子団体ベスト8、女子シングルス第5位
令和6年度 都大会 関東大会予選、インターハイ予選 男子団体ベスト16、多摩地区大会男子団体第3位、新人戦男子ダブルスベスト16、女子シングルス準優勝（Bクラス）、ダブルス優勝（Bクラス）
都大会 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【第3位】
関東大会 女子団体【関東大会出場】
令和5年度 都大会 関東大会予選、インターハイ予選、男子団体ベスト16、男子ダブルスベスト32、新人戦男子ダブルスベスト16
都大会 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【第3位】
- バドミントン部
令和7年度 西東京大会 新人戦 女子団体 予選ブロック3位
関東大会 関東公立校大会 女子団体 西東京代表として出場
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

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、女子硬式テニス部
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 23科目
3年次用 27科目
2・3年次共通 13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8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		LHR
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										LHR		
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																		LHR					

夏期講習

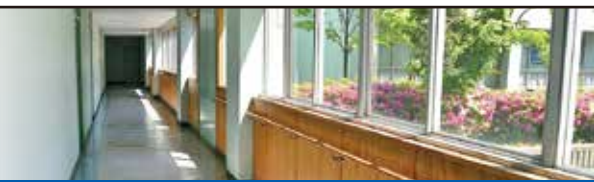
1、2年次生は主に基礎講座を中心に、3年次生は主に受験対策講座を中心に開講しています。例年、開講講座数は約50講座で、受講生徒の延べ人数は、約600人です。

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)



④ 午後授業



⑤ 清掃



② 午前授業



⑥ 部活動



③ 昼休み



⑦ 下校 (完全下校18:30)



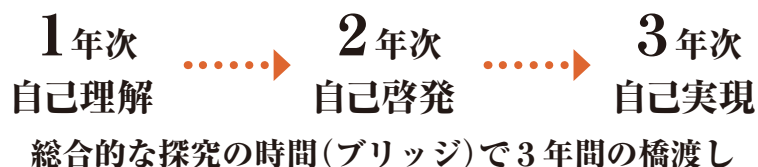


進路

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

探 究

新聞記者講演
問い発見、情報収集、
文章の書き方講座

部活動・行事での リーダーシップ

努力と信頼
人間力

伝統と実績のある
外部機関による
英検対策講座
英語力アップ

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

4技能型英検

校内受験
全面サポート
2次面接対策

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

先輩から学ぶ

卒業生との交流会
(受験体験談)
大学図鑑

学習サポートアプリ

映像で自学自習
課題配信で自宅学習を援助

先輩の声 Voices

2018年度卒業 Sさん

進学先 北多摩看護専門学校
勤務先 公立昭和病院NICU(新生児集中治療室)

就職後は小児科に配属となり、子どもたちと関わりながら、忙しくもやりがいを感じる毎日を過ごしていました。現在は、新生児救急医療という、より緊張感のある現場で、新たな学びを重ねています。

高校時代は、文化祭でのクラス演劇や部活動に燃え、全力で取り組んだことが良い思い出です。支え合える仲間と一緒に、本気で取り組み、何かに夢中になった時間は、今でも大切な財産になっています。

2019年度卒業 Yさん

進学先 日本社会事業大学
勤務先 府中市社会福祉協議会

高校時代に車椅子ユーザーの友達ができ、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。現在は、子どもからお年寄りまで、地域の方の相談を受け、地域社会に広く反映させる仕事をしています。

2020年度卒業 Hさん

進学先 帝京大学外国語学部
コリア語コース

上水高校では選択科目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、韓国で生活をしています。

2020年度卒業 Tさん

進学先 東北医科薬科大学医学部

上水高校は、夢や希望する進路を頭ごなしに否定するのではなく、「どうすれば実現できるか」を一緒に考えてくれる学校です。医学部進学とバスケットボール部での活動の両立に向け背中を押してくれる環境がありました。現在、医学を学びながら、病院実習を通して医療現場への理解を深めています。将来は患者さんに寄り添い、信頼される医師を目指して日々努力しています。上水高校には、何かに本気で挑戦する人を応援し合う雰囲気があります。夢に向かって努力することが自然とカッコいいと思える、そんな学校です。

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

2026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14名 専門学校5名

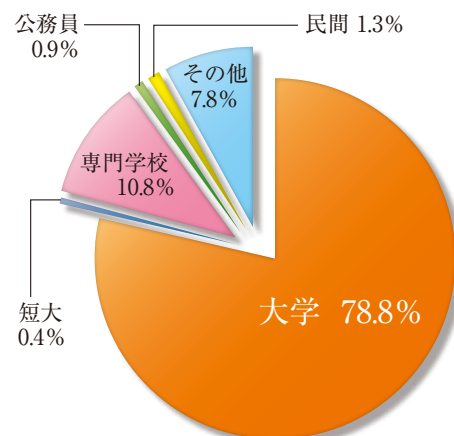
2026年3月 第20期卒業生総数231名（6クラス）

国公立大学	人数	私立大学	人数	私立大学	人数
電 気 通 信	1	成 蹊	12	日 本 社 会 事 業	2
東 京 海 洋	1	成 城	1	日本獣医生命科学	2
職業能力開発総合	1	専 修	17 (1)	日 本 女 子	1
国 立 看 護	1	創 価	2	日 本 体 育	3
防 衛	1	大 正	16	文 教	1
私立大学	人数	大 東 文 化	4	法 政	5
青 山 学 院	2	拓 殖	5	武 蔵	10
亜 細 亜	19	玉 川	4	武 蔵 野	16
桜 美 林	3	中 央	12	武 蔵 野 美 術	5
大 妻 女 子	2	津 田 塾	4	明 治	7
学 習 院	1	帝 京	28	明 治 薬 科	2
北 里	4	帝 京 平 成	7	明 星	45
杏 林	12	東 海	1	酪 農 学 園	2
国 立 音 楽	1	東 京 医 療 学 院	1	立 教	14
工 学 院	8	東 京 医 療 保 健	7	立 正	1
國 學 院	5	東 京 家 政	2	立命館アジア太平洋	1
国 士 館	5	東 京 経 済	15	看護医療系専門学校	人数
駒 澤	6	東 京 工 科	15	都 立 府 中 看 護	1
実 践 女 子	13	東 京 電 機	1	都 立 北 多 摩 看 護	3
芝 浦 工 業	3	東 京 都 市	3	都 立 青 梅 看 護	2
城 西	1	東 京 農 業	4	慈 恵 看 護	1
女 子 美 術	1	東 京 薬 科	8	社会医学技術学院	1
昭 和 女 子	5	同 志 社	(1)	公務員	人数
昭 和 薬 科	2	東 洋	36	警 視 庁	1
白 梅 学 園	2	二 松 学 舎	1	特 別 区	1
白 百 合 女 子	1	日 本	21	東 京 税 関	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92.2%

卒業生の声 No.1 Voices



中央大学
商学部
会計学科

肥塚 怜緯
(青梅市立吹上中学校)

私の思う上水高校は、部活にも行事にも学業にも真剣に取り組む人が多い学校です。私自身水泳部に所属し、行事でも文化祭で劇を演じました。学業では、単位制を活かして今後の自分に必要なもののだけを勉強できたことが大学合格に繋がったと考えています。これをすべて本気で叶えられたのは上水高校に入学したからだと思います。

また私が上水高校の良かったと思う点として、周りの人と一緒に考えて行動することができることです。授業では、周りの人と意見を出し合いながら、ひとつの考えを発表するということが多いです。そのことで、自分の意見をしっかり出す自立性と、周りの人の意見を聞いてまとめるという協調性を養えたと思います。

上水高校は、先生だけでなく生徒も非常に頼りになります。ぜひとも上水高校で将来について考えていくのはどうでしょうか。



杏林大学
保健学部
看護学科看護学専攻

西郷 結衣
(青梅市立新町中学校)

私は中学生の頃から看護の道に進みたいと考え、看護系の学びが充実している上水高校に入学しました。上水高校での3年間は、自分を大きく変えてくれたかけがえない時間です。

合唱祭や文化祭、体育祭などの学校行事では、クラスや部活動の仲間と切磋琢磨しながら本気で取り組みました。仲間と支え合いながら一つの目標に向かって努力した経験は、私にとって大きな自信となりました。皆で作った達成感や、そこにあった笑顔や涙は、今でも心に残る大切な思い出です。

進路については悩んだ時期もあり、3年生になるまでは専門学校への進学を考えていました。しかし先生方との面談を重ねる中で、自分の将来と改めて向き合い、一般受験での大学進学という新たな目標を決意しました。周りよりもスタートが遅く不安もありましたが、たくさんの支えが大きな力となり、最後までやり抜くことができました。

上水高校には、目標に向けて努力できる環境と、支えてくれる仲間や先生方がいます。ここでの経験は、これから先も自分を支え続けてくれると感じています。皆さんもぜひ、充実した上水高校生活の中で、自分の可能性に挑戦してください。



東京税関

石井 音羽
(立川市立立川第五中学校)

中学生のころは高校卒業後は進学をするつもりで上水高校を選びましたが、ある日を境に就職をしたいと思うようになりました。進路について先生に相談する機会は何度もあったため、自分の中で明確な目標を立てることができました。

単位制は自分に必要な科目を選択することができるので、予備校でも勉強をしていた私にはとても合っており時間を有効的に使うことができました。

税関職員は私が小学6年生に出会った職業で、まさか自分になるとは思ってもいませんでした。この学校案内を読んでいる皆さんも夢を叶えるためにまずは目の前の小さなことから頑張ってください。

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> |
|--|---|



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



法政大学

スポーツ健康学部
スポーツ健康学科

内藤 薫

（八王子市立第一中学校）

上水高校は勉強、部活動、行事、全てにおいて全力で取り組む人がたくさんいます。そんな仲間を支えられたからこそ、私自身も大きく成長することができました。私は女子バスケットボール部に所属し、目標に向かって努力する中で、やり抜く力を身につけることができました。また行事などにおいて主体的に行動する機会が多く、自ら考えて動く力も養われました。そのため、受験勉強においても、部活動や日々の学校生活で培った継続力、主体性が活かされたと感じています。

上水高校には、周囲と支え合いながら成長することのできる環境があります。生徒の雰囲気がいだけでなく、先生方も明るく、親身に支えてくださいました。楽しむ時は楽しむ、やる時はやるといったメリハリのある生活を送ることができるのも、この学校の魅力です。

皆さんもぜひ、勉強、部活動、行事に全力で取り組み、充実した3年間を過ごしてください。その経験が自分自身の大きな成長と自信に繋がるはずです。そして、その積み重ねた努力は、将来の進路や夢の実現にも必ず生きてくると思います。



明治大学

国際日本学部
国際日本学科

松崎 茜

（羽村市立羽村第三中学校）

上水高校に入学したことは、私にとってかけがえのない宝物です。私は上水高校で過ごした3年間で多くの学びと経験を積み、人として成長することができました。単位制だからこそ実現できる自分の進路に合った授業、クラスで協力して絆が深まった行事、仲間と喜びや悔しさを分かち合った部活動など全てが大切な思い出です。文武両道を目標に入学した私にとって、多くのことを全力で楽しめる上水高校はとても居心地のよい環境でした。

また上水高校の生徒は思いやりにあふれ、学校全体に明るい雰囲気があります。上水高校でできた友人は私の人生において欠かせない存在です。そして先生方は生徒一人ひとりに寄り添い、学校生活を支えてくださいます。特に私は学習面でとてもお世話になり、無事に大学へ進学することができました。

上水高校では、これからの人生を歩む上で大きな糧となる3年間を送ることができました。皆さんもぜひ、上水高校で自分らしい充実した高校生活を送ってください。



明治大学

理工学部
電気電子生命学科

江藤 彰

（武蔵村山市立第一中学校）

僕は3年間卓球部に所属していました。3年生の6月に引退するまでは本気で部活に取り組みました。

3年生の夏休みでは、文化祭のミュージカルを作り上げるため受験勉強と両立しながら全力で練習し、主役という大役を最後までやり切りました。とても忙しくハードな時間でしたが、この上水高校のおかげで思い描いていた以上の高校生活という一生の宝物を得られました。

受験勉強では参考書をメインに勉強をしていましたが、学校の先生方にはお世話になりました。自分だけでやるのには限界があって、最後に頼ったのは先生方でした。そしてクラスメイトや同級生と共に頑張ったから受験を乗り越えられたと思います。

1年生から受験だけを考えるのではなく、一生に一度しかない高校生活でしかできない部活、学校行事を全力で楽しんで欲しいと思っています。ぜひ上水での3年間を楽しんでください！



電気通信大学

情報理工学域・I類
（情報系）

関口 璃久

（東村山第二中学校）

私は上水高校での3年間を通して、大きく成長することが出来たと思っています。

合唱祭や文化祭といった学校行事にはクラスの一員としてだけでなく部活としても参加したり、単位制ならではの授業選択で友達と大いに悩んだり、充実した日々を過ごすことが出来たと同時に、大変だったからこそ広い視野や将来必要な自己表現力など多くの能力を得ることが出来ました。また上水高校では多様な立場の生徒たちと関わることができるため、クラスや団体としての「連帯感」と各々がしっかりと自分の役割を把握しなければいけない「自立性」の双方を自然と意識できるようになることも特筆すべき魅力だと思います。

高校生活では一人一人が責任を持たなければならない機会が増え、それに付随して新しく出来ることが増えていくのを実感することになります。何事も経験です。失敗を必要以上に責めるような人は上水には居ません。みなさんが与えられた選択肢を上手く活用して、生き生きとした高校生ライフを送られる事を期待しております。

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、クオリティや独創性を競います。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。昨年度は文化・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8年度 東京都春季大会 ベスト32
令和7年度 東京都新人戦支部大会 4回戦進出
令和6年度 東京都U18リーグ戦 第1位
冬季TAMAリーグ 第3位

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。令和6年度まで東京都から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のサポートをいただきました。主体的に生徒同士で話し合い、考える場を大切に一人一人の人間成長を目指して活動しています。文化・スポーツ特別推薦も実施しています。

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いう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8年度 春季大会兼関東大会予選 リーグ戦 第1位
令和7年度 春季大会兼関東大会予選 リーグ戦 第2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 新人戦 女子団体 西東京予選Aブロック 3位 関東公立校大会に西東京代表として出場、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

6. 剣道部

「剣道の理念」を胸に、関東大会出場を目指し稽古を重ねています。

令和7年度 東京都春季剣道大会 男子団体ベスト16、全国高等学校剣道大会東京都予選 男子団体ベスト16、東京都高等学校秋季剣道大会 男子団体ベスト16、東京都高等学校新人剣道大会 男子団体ベスト16
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

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、部員が互いに切磋琢磨して練習しています。令和7年度は、男女ともに新人戦で団体戦ベスト16、男子はダブルスベスト16、国公立大会で団体戦準優勝、女子は団体で令和5年度に関東大会に出場、令和6、7年度国公立大会団体戦ベスト8、関東予選、新人戦Bクラスで、シングルス2位、ダブルス優勝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。上水高校卓球部に入部するために、上水を受験する部員も多数います。

8. ダンス部

ダンス部は、総勢20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、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・体育祭でのチア発表、クリスマスライブ・卒業公演等の実演も行っています。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。ダンス部のアイコトバは「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、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。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。今年こそ目標とするベスト16達成を目指し日々活動しています。また、勉学との両立を達成できるように心がけ、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、経験者を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。未経験者ばかりですが互いに教え合い、日々成長しています。今年度は部活動指導員として卒業生の方が丁寧な指導を実践しています。マナーを大切に、生涯スポーツとして各自が向き合っています。

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、関東大会出場、全国総文祭参加の経験もあります。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

こんにちは！私たちは上水高校吹奏楽部、略して「上吹」です。昨年度の定期演奏会ではおかげさまで300人を超える来場者の方々にお越しいただき、素敵な時間を共有することができました。一人ひとりが真すぐに音楽と向き合い、最高の演奏を届けられるよう日々活動中です。音楽好き、集まれー!! もし、私たちの活動が気になるという方はSNSで随時情報を発信しているのでチェックしてみてください。

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。自由で伸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杯全国高校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！今年の夏は秋田総文に参加します。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、調理を行っています。文化祭では作品展示と焼き菓子を販売予定です。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7年度は夏の大会で優秀賞を受賞し、関東大会にも出場しました。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 小林 愛香
(あきる野市立東中学校)

本校には、運動部が14部、文化部が10部あり、それぞれの部が目標達成に向けて日々努力を重ねています。

本校では、各部の部長が集まる部長会という組織があり、学校行事や部活動に関する話し合い、決定事項や注意点の共有、大会結果の報告、部活動新聞の作成などを行っています。また、壮行会の運営も担当し、部活動を通して学校全体をより良くするための活動を進めています。

部活動新聞では大会の結果などを掲載し、日頃の活動の成果を広く伝えています。

部長会が主導する壮行会では、関東大会や全国大会に出場する部を学校全体で応援し、送り出すことで、部活動全体の意識向上につなげています。

部活動は単に技術や知識を高めるだけでなく、仲間と支え合いながら困難を乗り越えることで、精神的な成長や人間性を育てる場でもあります。日々の活動の中で培われる努力する力、責任感、仲間を思いやる気持ちは、高校生活をより充実したものにしてくれます。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ながら、互いに切磋琢磨し挑戦を続け、日々充実した活動を行っています。

ぜひ一度、本校の様子を見学にいらしてください。



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18日(火) 午前／午後
- 第2回 8月19日(水) 午前／午後
- 第3回 8月20日(木) 午前／午後
- 第4回 8月21日(金) 午前／午後
- 第5回 8月24日(月) 午前／午後
- 第6回 8月25日(火) 午前／午後

[中学2年生対象 事前申込制]

- 第1回 8月24日(月) 午前
- 第2回 8月25日(火) 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。

■上水祭(文化祭)

1日目 9月5日(土) 2日目 9月6日(日)

■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10日(土) 午後
- 第2回 11月7日(土) 午後
- 第3回 12月12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。

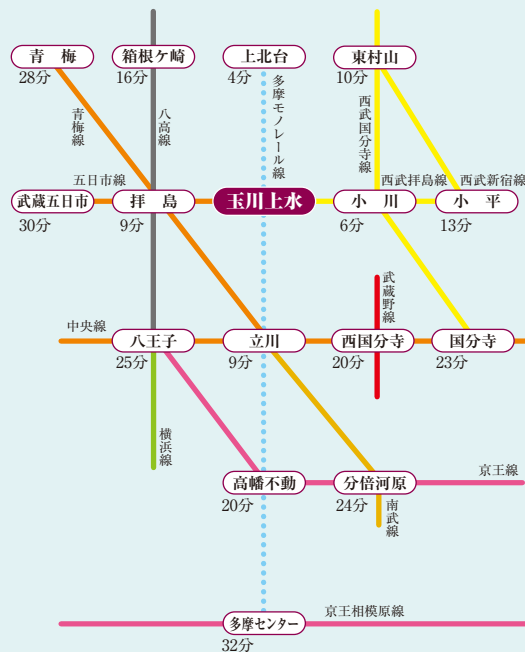
■授業公開[事前申込制]

- 第1回 授業公開週間
4月20日(月)～4月24日(金)
- 第2回 授業公開週間
10月5日(月)～10月10日(土)
※10月10日(土)は午前のみ
- 第3回 授業公開
11月7日(土) 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。