



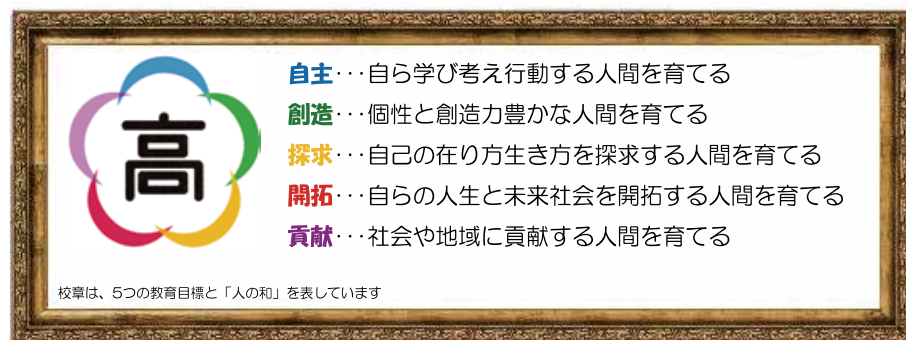
東京都立 青梅総合高等学校

全日制課程 単位制 総合学科



海外学校間交流推進校
海外探求フィールドワーク指定校
AIを活用した英語教育の充実事業指定校

Tokyo Metropolitan Ome Sogo High School Guide 2026



◆本校は2025年で、創立20周年を迎えます◆



「自分でつくる、自分の未来」

校長 川口 元三

本校は、平成18年に開校した総合学科高校です。教育目標として、「自主」「創造」「探求」「開拓」「貢献」を掲げ、生徒一人ひとりが「自分でつくる、自分の未来」を実現するために、学習内容を具体的に選択していきます。

多彩な選択科目から自分だけ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ことができます。東京ドーム14個分の広大な敷地を有しており、都内ではなかなか経験できない本格的な自然体験を、授業として経験し、生命を育む大切さを身に付けていきます。

東京都教育委員会より海外学校間交流推進校に指定されており、様々な国際交流事業を実施しています。海外修学旅行においては、施設見学だけでなく、現地の高校生と交流をしています。また、ドイツの姉妹校と交換留学、韓国や中国の学校との交流会も行い、グローバルな国際感覚を身に付けていきます。

本校では、様々な教育活動を通して、他の学校ではできない貴重な体験をすることができます。自分で考えて選んで探し出し、素敵な自分づくりを目標とする生徒を歓迎します。

総合学科の3つの柱

- ① 多彩な科目から選択する「自分だけの時間割づくり」(☞ 3ページ) 希望進路を実現する「自分だけの時間割」で学びます。
- ② 1年次にある総合学科の必修科目「産業社会と人間」(☞ 9ページ) 自分らしさを生かし、人生を見通したライフプランをつくります。
- ③ 未来を切り拓く力を身につける「卒業研究」(☞ 9ページ) 調査研究して論文にまとめて発表する中で様々な力をつけます。

本校の7つの特色

特色 1 青総での生活のすべてが「キャリア教育」
個性を活かして自分らしい人生を切り拓く力を育てる
(☞ 全ページ)

特色 5 海外修学旅行をはじめとする「国際交流」
カントギムナジウム校(ドイツ)との姉妹校交流
第二外国語(選択科目)に挑戦
(☞ 6ページ)

特色 2 多彩な「選択科目」
2年から必要な科目を選べる
(☞ 3~4ページ)

特色 6 多彩で活発な「部活動」
15の運動部&14の文化部と同好会
(☞ 8ページ)

特色 3 広大な敷地を活かした独自の「食と農」「衣・食・住」の授業
専門的な施設や特別教室が充実
(☞ 5ページ)

特色 7 総合学科だからこそ「進路実現」
総合学科でのキャリア教育と進路指導の2方向から将来へと繋げる
(☞ 9~10ページ)



8:35

登校

- 生徒は 8時35分 までに登校します。



8:50

1~4時間目の授業



- 昼休みは、購買でパンを買うことができます。

12:40

昼休み



- 3年次の選択科目がない時間では、自習室や図書館で勉強ができます。

13:25

5~6時間目の授業



- 多くの部活動が活発に活動しています。

15:15

放課後部活進路活動



- 放課後は進路室隣の「ガイダンスセンター」でも勉強できます。

18:00

完全下校

多彩な選択科目の中から、2年次で12単位、3年次で22単位を選択できます。様々な学習を通して、進みたい道についてより深く考えていくことができます。

▶2026 年度入学生のカリキュラム表(予定) 3学期制・年17回土曜授業・ノーチャイム制・50分授業

	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
1年次	現代の国語	言語文化	歴史総合				数学Ⅰ			数学A		化学基礎		体育		保健	音楽Ⅰ 美術Ⅰ 書道Ⅰ 工芸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		自然と農業		産業社会と人間		LHR	人間と社会			
2年次	論理国語	公共	生物基礎				体育		保健	英語 コミュニケーションⅡ		論理・表現Ⅱ		自然と環境	選択科目										総合	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	選択科目 必修選択科目として「地理総合(2年次または3年次)」と 「物理基礎(2年次または3年次)または地学基礎(3年次)」を含む																	総合 (卒業研究)	LHR										

※ 論理・表現Ⅲは、習熟度授業のため選択科目の時間に行います。

▶2026 年度入学生の時間割例(予定)

必修の1年次数学、言語文化(古典)、英語は習熟度授業です。家庭基礎等、多くの選択項目は、少人数授業です。

月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
1	音楽Ⅰ 美術Ⅰ 書道Ⅰ 工芸Ⅰ	歴史総合	体育	保健	現代の国語	1	公共	体育	選択3	選択5	体育	1	選択7	選択8	選択3	選択5	論理国語
2		言語文化	英語 コミュニケーションⅠ	論理・表現Ⅰ	数学Ⅰ	2	英語 コミュニケーションⅡ	英語 コミュニケーションⅡ			生物基礎	2					体育
3	数学Ⅰ	英語 コミュニケーションⅠ	数学Ⅰ	言語文化	英語 コミュニケーションⅠ	3	自然と環境	選択2	生物基礎	体育	選択6	3	選択11	選択2	英語 コミュニケーションⅢ	選択11	選択6
4	数学Ⅰ	化学基礎	LHR	化学基礎	体育	4		LHR	論理国語			4	論理国語		LHR	英語 コミュニケーションⅢ	
5	家庭基礎	産業社会と人間	歴史総合	自然と農業	情報Ⅰ	5	選択1	保健	選択4	公共	英語 コミュニケーションⅡ	5	選択1	総合	選択4	選択9	選択10
6			論理・表現Ⅰ			6		総合		英語 コミュニケーションⅡ	論理・表現Ⅱ	6					

※ 総合とは「総合的な探究の時間」のことです。

文科・理科

現代文特講
古典探究
古典特講
文学国語Ⅰ・Ⅱ
実用国語
世界史探究
世界史演習
日本史探究
日本史演習
地理総合
地理探究
政治・経済
政治・経済演習
倫理
数学ⅠA演習
受験数学ⅠA
数学Ⅱ文系・理系
数学Ⅱ演習
数学B文系・理系
数学B国公立文系

数学Ⅲ
数学C
物理基礎
物理基礎演習
物理
物理演習
化学
化学基礎演習
化学演習
生物基礎演習
生物
生物演習
地学基礎
英語演習
英語受験演習

国際・文化

音楽Ⅱ
工芸Ⅱ
書道Ⅱ
器楽Ⅰ
器楽実践
中国語
中国語発展
ドイツ語
ドイツ語発展
ハンブル
ハンブル発展
フランス語
フランス語発展
国際理解
日本文化
フラワーデザイン
色彩理論
起業家精神
秘書実務
プログラミング入門
コンピュータ活用
マルチメディア表現

生命・環境

森林科学入門
森林総合
森林レンジャー入門
ウッドクラフト
木工
水田と作物
ガーデニング
微生物入門
生物の活用
ハーブ入門
植物バイオテクノロジー入門
野菜園芸
草花園芸
果樹園芸
茶入門
農業情報活用
ガーデンデザイン

食品・生活

フードデザイン
フードデザイン基礎
フードデザイン実践
ファッション造形基礎
ファッション造形
服飾手芸
住生活デザイン
食品の科学
製菓実習

人間・健康

体育実技A
体育実技B
トレーニング1
トレーニング2
栄養
栄養と調理
保育基礎
保育基礎実践
保育実習研究
家庭看護入門
基礎介護入門
介護福祉実習
手話
3年次看護数学

青梅総合高校は、コース制とは異なり、単位制となっており、様々な科目を組み合わせで選択できます。また、大学入試に向けて2年次から必要な受験科目を選択し、3年次では多くの演習科目と併せて学習することで、大学入試にも対応しています。

文科・理科

幅広い普通科目の学習を通して、大学進学などの希望する進路を実現し、未来社会を創造できる能力・態度を育てる。



国際・文化

語学や芸術、日本の伝統文化の学習を通して、国際社会で活躍ができる能力・態度を育てる。



生命・環境

植物バイオテクノロジー、栽培、環境などの学習を通して、持続可能な社会を創造できる能力・態度を育てる。



食品・生活

食・衣・住などの生活に関する学習を通して、豊かな環境や社会を創造できる能力・態度を育てる。



人間・健康

人と関わる仕事や、その基本となる健康などの学習を通して、豊かな人間生活を創造できる能力・態度を育てる。



卒業生が
教員として
活躍して
います



12期卒業生



13期卒業生

18期生徒会

生徒会長 大越桃娃 書記 大野優樹
副会長 川嶋陽愛 書記 佐藤ひまり
副会長 石田健介 会計 ハツ賀悠里
会計 古川小春



第18期 生徒会

農場

青梅総合では「農業」を中心に栽培・環境・森林・食品など数多くの分野を授業で選択することができます。
1年次「自然と農業」・2年次「自然と環境」の必修科目において、農業分野についての基礎的な知識や技術を勉強し、さらに興味や関心を持つ分野を深く学ぶように数多くの選択科目を設置しています。
農業に関する知識的な学習はもちろん、青総の広大な敷地・設備を最大限活用して、体験的な学びができる、実験やフィールドワークなどの実習授業を多く取り入れています。直接、植物に触れることで、体感しながら、座学では学べない四季折々の自然の変化なども実践・体験から学んでいくことができます。

1年次必修「自然と農業」(茶畑)



2年次必修「自然と環境」(水田)



選択授業「森林レンジャー入門」(演習林)



1年次必修「自然と農業」(大根の収穫)



2年次必修「自然と環境」(稲刈り)



選択授業「果樹園芸」(果樹園実習)



衣食住・保育

本校には家庭科分野における専門的な科目が多数配置されています。フードデザインなどの食品分野から保育などの人間に関する分野など幅広く展開されています。
履修する生徒は、専門学校に進学することを見据えてその分野に応じた専門科目を履修する生徒もいれば、四年制大学に進学したいと考えている生徒も多く、学んだ知識を多様なキャリアに活かすことができます。
自分で科目を選択する総合学科だからこそ、将来の可能性を広げ、深い学びが体験できます。



ファッション造形



服飾手芸



保育実習研究



フードデザイン実践

ファッション造形・服飾手芸

ファッション造形の授業では、デザインからすべてを自分で製作する世界に一着しかないドレスを作ることができます。
服飾手芸の授業では、レザーコインケースやテディベアなどを作成します。

保育実習研究・フードデザイン実践

保育実習研究の授業では、近隣の保育園にご協力いただき、保育実習を行います。園児と関わるだけでなく、履修生徒全員で創作した劇の発表も行います。
フードデザインの授業では、調理実習を通して、食材の特徴から基本的な調理技術を学びます。



AOSO INTERNATIONAL EXCHANGE PROGRAM

本校は、国際理解教育を推進することで、グローバル社会で逞しく生きる人材の育成を図っています。

海外修学旅行

本校では平成26年度から2年次で海外修学旅行を行っています。コロナ禍を経て、昨年度より海外修学旅行を再開し、18期生は台湾訪問を行い、現地の高校生や大学生とお互いの文化を紹介したり、歴史を学んだりして、異文化理解を深めました。19期生、20期生は11月に「韓国」へ行く予定です。



ドイツ姉妹校交流

ドイツボッパルト市にあるカントギムナジウム校と平成23年度から隔年で訪問交流を行っています。お互いの学校を訪問し、ホームステイをして過ごすことで、異文化体験から多くのことを学んでいます。授業や日常を一緒に過ごすことで生徒同士の交流も深めています。令和6年度に10回目を迎え、訪独から再開しました。11回目の令和7年度は20名の生徒が9月末に来校し、ホームステイをしながら本校の生徒と交流を行う予定です。令和8年度は、ドイツへ訪問する予定です。



釜山外国語大学

韓国釜山広域市にある釜山外国語大学と平成30年度より協定を締結し、短期語学研修参加や進学する生徒がいます。3週間の研修で、多くの生徒が日常会話を習得しています。



韓国姉妹校交流

令和6年度より韓国京畿道華城市にある三槐高校とのオンライン交流を開始し、令和6年度より訪問交流を開始しました。令和7年3月に10名の生徒が韓国を訪問し、ホームステイと学校間交流を行ってきました。一緒に生活をする中で、異文化体験を行っています。7月には5名の生徒が来校します。



多言語・多文化授業

英語以外にもドイツ語、ハンガール、中国語、フランス語が選択科目として設定されており、韓国と中国の現地の高校生とオンライン交流を実施しています。



韓国オンライン交流



中国オンライン交流

その他の交流事業

- ・語学体験 (Tokyo Global Gateway)
- ・青梅市とボッパルト市の使節団との交流会
- ・城西国際大学JIU国際文化学科 留学生との交流
- ・YOKOTA High Schoolとの交流会 (和太鼓部)
- ・都立高校生の海外派遣研修 (令和6年度参加)



*印の4部活動において、文化スポーツ推薦入試を実施しています。



1



1



1



2

AOSOは
行事が
盛りだくさん！



2



3



3



5



5



5



5



5



6



6



6



6



7



7



8

4月
入学式
始業式
対面式・部活動紹介
フレッシュマンキャンプ(1年次) ①
遠足(2・3年次) ②

5月
生徒総会
中間考査

6月
合唱祭 ③
防災訓練(2年次) ④

7月
学期末考査
終業式
韓国・三槐高校交換留学(来日)(p.6)

8月
部活動合宿
夏期講習
レベルアップゼミ

9月
始業式
青総祭(文化祭) ⑤
体育祭 ⑥
ドイツ・カントギムナジウム校
交換留学(p.6)

10月
語学研修(2年次)(p.6)
(東京グローバルゲートウェイ)
生徒総会
中間考査

11月
海外修学旅行(2年次)(p.6)
語学研修(1年次)(p.6)
(東京グローバルゲートウェイ)

12月
学期末考査
卒業研究発表会(p.9)
終業式
冬期講習

1月
始業式
大学入学共通テスト(3年次)

2月
マラソン大会

3月
学年末考査
予餞会 ⑦
韓国・三槐高校交換留学(訪韓)(p.6)
球技大会 ⑧
卒業式
ライフプラン発表会(p.9)
パフォーマンスコンテスト
修了式



剣道部*



女子バレーボール部*



ソフトボール部*



女子バスケットボール部*



陸上競技部



男子サッカー部



女子サッカー部



男子バスケットボール部



ソフトテニス部



硬式テニス部



男子バドミントン部



女子バドミントン部



硬式野球部



卓球部



弓道部



和太鼓部



演劇部



ダンス部



軽音楽部



吹奏楽部



文芸部



日本文化部



ホームメイキング部



園芸部



パソコン部



合唱同好会



自然科学同好会



里山ネイチャー同好会

「総合学科の教育」と「進路指導」の2方向からのキャリア教育

「自分だけの時間割」作成から始まる、将来を見据えた進路選びを支援します。また、「総合学科の教育」と「進路指導」の2本のレールで、目標の実現をサポートします。様々な調べ学習や発表の準備から、探究力や表現力、社会で役立つプレゼンテーション能力も身に付けることができます。以下、主な進路行事の紹介です。

1年次

産業社会と人間

4月：フレッシュマンキャンプ 6月：学問・職業調べ
7月：ビブリオバトル 11月：自分の時間割り作成
2月：ライフプラン作成・プレゼンテーションによる発表
3月：卒業生のお話を聞く会 通年：異文化理解学習 など

進路指導

7月：オープンキャンパス
12月：進路ガイダンス・GTEC(全員受験) など



フレッシュマンキャンプ



ライフプラン発表

2年次



JICA講演会



進路ガイダンス

総合的な探究の時間

4月～ 小論文学習 7月～ インターンシップ
オープンキャンパス
10月～ 卒業研究活動 開始 2月：卒業研究 中間発表
3月：卒業生のお話を聞く会
通年：異文化理解学習 など

進路指導

5月：進路ガイダンス 10月：看護系・公務員ガイダンス
12月：GTEC(全員受験) 通年：実用英語技能検定 など

3年次

総合的な探究の時間(卒業研究)

4月～ 卒業研究活動 7月：卒業研究 提出
9月：卒業研究 発表 12月：卒業研究 優秀者 発表会 など

進路指導

5月：総合型選抜・公募推薦 受験ガイダンス
7月：共通テスト・一般受験・就職試験 ガイダンス
8月：夏期講習 通年：模擬面接指導 など



卒業研究発表会



卒業生のお話を聞く会

研究したこと、学んだことを活かして、
大学進学はもちろん、多様な進路実現が可能です！

生徒の半数が大学や短期大学に進学しています。看護、医療、保育、栄養などの分野に進路選択する生徒もいます。また、地元の企業にも信頼されており、就職する生徒もいます。

4年制大学 現役合格進路先

	17期	16期	15期	14期	13期
国公立大学等	2024	2023	2022	2021	2020
茨城大学			2		
埼玉大学			1		
都留文科大学		1		1	
東京都立大学		1		1	1
北海道教育大学			1		
静岡県立農林環境 専門職大学	1				

私立大学	2024	2023	2022	2021	2020
麻布大学	1		1	4	2
亜細亜大学	6	4	5	6	9
桜美林大学	1	1	5	4	4
大妻女子大学		1			1
学習院大学		1		2	1
北里大学	1	2			
杏林大学	6		2	3	2
国立音楽大学			1		
慶應義塾大学			1	1	
工学院大学	1	2	1	2	
國學院大学				1	
埼玉医科大学			1		
国土館大学	1	1	7	4	3
駒沢女子大学	2	1	1		
駒澤大学	2	1		6	
実践女子大学	8	4	6	4	6
上智大学			1		
女子栄養大学				2	
白梅学園大学	3	1	3	5	3
成蹊大学	2	3	2	4	4
成城大学			1	2	
専修大学	2	1	1	3	2

私立大学	2024	2023	2022	2021	2020
大東文化大学	2				
中央大学	2	1	1	1	
帝京大学	9	11	6	10	6
帝京平成大学	1	2	8	7	
東京医療学院大学	2	1	2	4	1
東京医療保健大学	3	2	4	3	1
東京家政大学	3	5	1	3	1
東京経済大学	12	11	7	8	10
東京工科大学	7	6	6	3	6
東京電機大学	1	2	3	2	
東京都市大学			1		
東京農業大学	4	5	3	6	3
東京薬科大学		3		1	
東京理科大学	1				
東洋大学	2	8	5	3	5
獨協大学		2	2		
日本大学	2	4	4	6	1
日本社会事業大学		2	1		
法政大学	2	2	2	5	2
武蔵大学		1	1		5
武蔵野大学	2		1	2	
明治大学	1		1	1	
明星大学	16	9	11	6	10
目白大学	2				
立教大学					1
早稲田大学				1	
その他	30	34	36		35
計	140	134	145	125	124

看護系 現役合格進路先

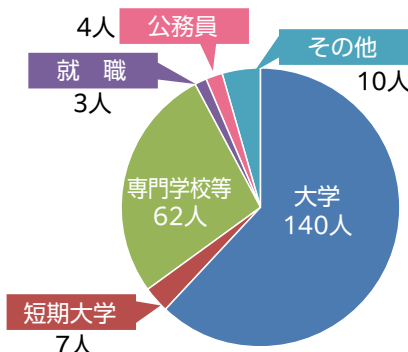
	2024	2023	2022	2021	2020
大学・短大	10	5	11	8	7
都立看護専門学校	11	9	10	11	14
その他の看護専門学校	1	9	4	5	2
計	22	23	25	24	23

幼児教育・保育系 現役合格進路先

	2024	2023	2022	2021	2020
大学	5	1	1	8	7
短期大学	5	4	5	6	5
専門学校	2	3	4	2	5
計	12	8	10	16	17

公務員 現役合格進路先

	2024	2023	2022	2021	2020
国家公務員Ⅲ種	1				
東京都		1			
市役所・区役所等			1		
東京消防庁	3				
自衛隊 等			1	1	
計	4	1	2	1	0



制服紹介

オリジナル3つボタン・濃紺の上着に、男子はダークグレーのスラックスと青のネクタイ。女子は紺チェック柄のスカートまたはダークグレーのスラックスに青のネクタイ、またはリボンが正装となります。

普段の制服オプションとして赤いネクタイとリボンもあります。

また、夏はポロシャツ(紺・白)を着ることもできます。



冬服



夏服

Information

学校見学会 (予約定員制：ホームページで予約)

7月25日(金)・31日(木)

8月 6日(水)・21日(木)

各回とも内容は同じです。「説明+施設見学」で1時間程度の予定です。
希望される方には施設見学終了後に個別相談を実施しております。
詳細はホームページで6月中旬以降にお知らせします。

学校説明会 (予約定員制：ホームページで予約)

10月11日(土)

11月 8日(土)

12月20日(土)

各回とも、
内容は同じです。

希望される方には説明会終了後に個別相談を実施しております。
詳細はホームページで9月上旬にお知らせします。

授業公開 (予約はいりません)

6月16日(月)～20日(金)

11月 4日(火)～ 7日(金)

〈実施予定をHPでご確認ください〉

部活動体験 (事前申込が必要です)

部ごとに実施しています。ホームページを確認して
いただくか、電話でお問い合わせください。
学校見学会や学校説明会の日も、当日活動中の部の
見学ができます。

青総祭(文化祭)

9月13日(土)・14日(日)

公開状況等はホームページでご確認下さい

入試個別相談会 (予約定員制)

2026年1月8日(木)

詳細はホームページで12月上旬にお知らせします。

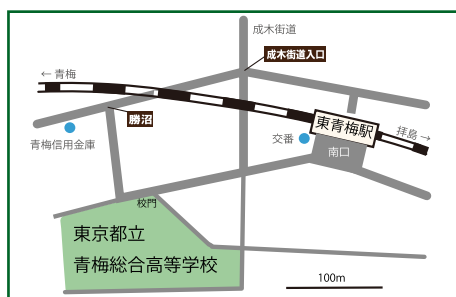


青総のマスコット「ムササビ」

学校見学会、学校説明会共に、
本校ホームページからの事前予約
制です。詳しくは本校ホームページ
をご確認ください。



この他に、演習林、水田があり、広大な校地を有しています。



高 東京都立青梅総合高等学校

東青梅駅南口から 徒歩3分

ホームページ▶

〒198-0041
東京都青梅市勝沼 1-60-1

☎ 0428-22-7604



エックス



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。

