

# 卒業生のメッセージ 青梅総合から自分だけの進路へ

**柴田 結菜** さん (昭島市立清泉中学校出身)  
16期生 2024年3月卒業

実践女子大学 生活科学部生活科学科 管理栄養士専攻 進学

私は豊富な選択科目と多様性を重んじる校風に惹かれ、青梅総合高校に決めました。「フードデザイン」や「栄養と調理」など食に関わる選択科目を履修したことで、食に興味があることに気づき、将来就きたい職業を見つけました。他校にはない実習が多く、楽しみながら実力を身に付けられるというところが魅力です。

また、農業系の科目では青梅総合高校独自の貴重な体験ができて、とても楽しく授業を受けられます。将来の進路が具体化されている方もされていない方も、自己の視野が広がる3年間にできます。青梅総合高校に入学して楽しい高校生活を送りませんか。



**輿石 康太** さん (青梅市立西中学校出身)  
16期生 2024年3月卒業

日本大学 理工学部物理学科 進学

皆さんこんにちは。16期生徒会会長です。私はここ青梅総合高校で挑戦することの大切さを学びました。挑戦することは決して簡単ではなく勇気が必要です。しかし、この学校には多種多様な選択科目があり、どんなことでも真面目に相談に乗って下さる先生方や仲間がいるため、自分次第でいろいろなことに挑戦できます。そして自分の将来について考えさせられる機会がたくさんあるのも、青梅総合高校の特徴です。このチャンスを逃すことなく、掴むのはあなたです。さあ、青梅総合高校で青春を謳歌しましょう。



**紅林 達也** さん (昭島市立福島中学校出身)  
16期生 2024年3月卒業

東京薬科大学 薬学部薬学科 進学

青梅総合高校では、たくさんの選択科目の中から将来につながる授業を自分で選び、受けることができ、他の高校では経験することのできない専門的な授業があることが魅力の1つです。将来の夢が決まっている人にとっては、早いうちから進路に適した分野を学べますし、自分の将来の夢が決まっていない人は、たくさんの選択科目のある青梅総合高校なら自分の好きなことが見つかり進路決定につながると思います。僕も入学時には夢が決まっていなかったのですが、信頼できる先生の助言もあり、希望の進路を見つけ、必要な授業を選択したことで志望校に合格できました。皆さんも精一杯取り組んでみてください。



**西本 歩希** さん (八王子市立松が谷中学校出身)  
16期生 2024年3月卒業

都立府中看護専門学校 看護学科 進学

私は、看護師を目指すため、看護系の授業を選択できる青梅総合高校に入学しました。実際にそれらの授業を受けたことで、看護とは何か、理想の看護師の姿とは何かを突き詰め、自分の看護観を深めることができました。また、そこで得た知識や技術は、専門学校の予習となり、卒業後も役立つと思います。さらに、看護に詳しい先生方もいらっしゃり、親身になって進学をサポートして下さいました。青梅総合高校には、様々な進路を目指す人がいるため、お互いに高めあうことができます。ぜひ、自分で未来を切り開く、素敵な高校生活を送ってください。



食環境 政治学  
看護師  
100以上の選択科目で  
多彩な進路へ対応



**濱中 佑衣** さん (あきる野市立五日市中学校出身)  
16期生 2024年3月卒業

日本社会事業大学 社会福祉学部福祉援助学科 進学

私は現在介護福祉士を目指しているため、2年次で「基礎介護入門」、3年次で「介護福祉実習」や「手話」の授業を選択しました。正直に言うと選択科目を受けるまで自分の将来の夢は曖昧でした。しかし、選択科目を受けた時、講師の方が介護について、座学や実習を通して丁寧に教えて頂いたため、介護福祉を目指そうと決めました。青梅総合高等学校の魅力は選択科目だけではなく、部活動も数多くあることも挙げられます。私はダンス部に所属し、様々なことを学ぶことができたと感じています。ぜひ部活動にも入部してみてください。



**杉浦 多瑛** さん (あきる野市立御堂中学校出身)  
16期生 2024年3月卒業

辻調理師専門学校 東京 製菓応用技術マネジメント学科 進学

私は皆さんに自分の本当に好きなことを見つけてほしいと思います。私が製菓の道を選んだきっかけは1年次で行う「ライフプラン」という授業です。自分のやりたいことを人に伝えるということによって、この道に進むと言う決意が芽生えました。そして、2年次から行う「卒業研究」に繋げ、3年次で研究内容を発表しました。この経験は大きな自信となりました。また、私は女子ソフトボール部に所属していました。友達と共に練習に励む日々の中で、技術のほか、挨拶や礼儀などの社会性も身に付きました。自分と向き合う時間を大切に、好きなことを探してみてください。



養護教諭 理工学  
教員養成 保育  
民間就職 公務員 環境科学



**熊谷 綾太** さん (羽村市立羽村第一中学校出身)  
16期生 2024年3月卒業

成蹊大学 経営学部総合経営学科 進学

青梅総合高校は総合学科なので、個々に適した教科を選ぶことができます。私は数学が苦手だったのですが、2年生になるタイミングにある履修登録で、数学ⅡBを履修しないことで得意科目であった英語に集中して勉強することができました。青梅総合高校では、このように自分に適した分野の学問を学べる環境があり、将来何をしたいか決まっている人や、自分の得意科目がわかっている人にとって、とても充実した高校生活を送れる学校だと思います。そうでない人も、青梅総合高校の選択科目を通して広い視野を身に付けられるので、ぜひ青梅総合高校に来てください。



**塩野 花** さん (武蔵村山市立第三中学校出身)  
15期生 2023年3月卒業

株式会社 京阪百貨店 就職

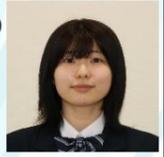
青梅総合高校では自分に合った時間割を作ることができます。私は中学生の時から、高校卒業後に就職しようと思っていたので就職後にも役立つような「秘書実務」や「起業家精神」などを選択しました。これらの授業は自分の糧になり、これからどのように活用できるか楽しみです。更に、私は硬式野球部にも所属しマネージャーとして活動していました。そこでは大変なこともありましたが大変なことを経験し、自己を高めることができました。みなさんがそれぞれ考える「将来の自分」のために授業を選択したり部活動に励んだりし、自分を大きくしてってください！



**近藤 楓** さん (あきる野市立東中学校出身)  
15期生 2023年3月卒業

所沢市役所 就職

私は青梅総合高校に入学していなければ市役所職員には、なれていなかったと思います。まず私は2年次で行われた公務員ガイダンスが公務員を目指すきっかけになりました。また公務員を目指す中でたくさんの先生が話を聞いてくださり、自分一人ではなく、周りの先生や仲間がサポートしてくださるという環境が、自分一人ではできなかったことになりました。青梅総合高校では授業の選択などでき、自分と向き合うことで「やりたいこと」を見つけることができ、「やりたいこと」の実現をしっかりとサポートしてもらえます。是非、青総に入学して青総でしかできないことをたくさん経験してください！



**宇崎 愛唯** さん (昭島市立拜島中学校出身)  
16期生 2024年3月卒業

白梅学園短期大学 保育科 進学

私には保育士になるという夢があります。そのため2・3年次の選択授業では、「子どもの発達と保育Ⅰ・Ⅱ」「保育実習研究」を受講しました。これらの授業から子どもの成長について学び、子どもの立場に立つて物事を考えることができるようになりました。座学だけではなく、実際に保育園などに行き、学んだことを活かすこともできます。また、私はピアノが未経験で「器楽Ⅰ・Ⅱ」を受講し、童謡を演奏できるようになり、自信を持つことができました。これらの経験は、入試の面接の際に役立ち、緊張せず取り組むことができました。青梅総合高校は他の学校ではできない経験をさせてくれる学校です。



**水原 健介** さん (八王子市立城山中学校出身)  
16期生 2024年3月卒業

東京農業大学 国際食料情報学部 国際食料科学科 進学

青梅総合高校は多様な選択科目を学べる魅力ある学校です。入学当初、私は外国の文化に興味を持っていましたので国際文化や語学系の大学への進学を考えていました。しかし、2・3年次で選択科目「果樹園芸」や「水田と作物」などの食に関する選択科目を履修し、食文化に関心を抱くようになりました。選択科目で学んだ経験や知識を更に深く追求する為、そしてグローバルに活躍できる人間になるため、東京農業大学・国際食料情報学部を進学先に決めました。

是非皆さんも青梅総合高校に入学して、自分にとって最高の未来を見つけ、夢を実現させてください。



就職 専門学校 大学

# 卒業生のメッセージ

豊富な選択科目から  
特進クラスのような時間割編成を

**久保田 迅** さん (青梅市立新町中学校出身)  
15期生 2023年3月卒業  
上智大学 総合グローバル学部 進学



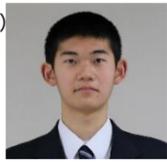
こんにちは！15期生の久保田迅です。私は青梅総合高校で主体性の大切さを学びました。この学校で楽しく生きていく秘訣は「やりたいと思ったらすぐに行動に移すこと」です。青総には多くの選択肢があるので、自分に合った道を見つけて、己を信じて頑張れば必ず良い未来が待っています。高校の3年間は人生で一番時が早く過ぎます。大切な人たちと楽しく、真面目に好きなことに向き合ってみてください！きっと人生で一番楽しかったと思えるような高校生活になります。「思いやり」と「勇気」を忘れずに！

**石井 茜羽** さん (小平市立小平第五中学校出身)  
16期生 2024年3月卒業  
(公立)都留文科大学 文学部英文学科 進学



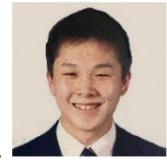
私は自分に必要な科目を選択できる青梅総合高校に通って良かったと思います。私は英語が好きで、将来は進学し、英語を使う職に就きたいと思っていました。選択科目では大学受験に向けた科目を選択し、難しいと感じることも増えましたが、知識が増えることが面白いと感じました。大学では英語をより深く学びたいと思い、文学部英文学科にしました。青梅総合高校での科目選択時に自分と向き合ったおかげで、やりたいことが明確になったと思います。ぜひ青梅総合高校で好きなことを見つけ伸ばしていきましょう。「好きこそ物の上手なれ」ですよ。

**桑山 直樹** さん (昭島市立多摩辺中学校出身)  
16期生 2024年3月卒業  
学習院大学 理学部数学科 進学



私は青梅総合高校で高校生活を送って良かったと感じています。それは生徒のため頑張ってくれる先生が多かったからです。例えば、英語では入試や英検に関する多くの講習を開いてくれました。そのおかげで、中学時代、英語は成績で2をとってしまうほど苦手でしたが、英検2級を取得することができました。入試でも自信を持って解答できました。先生方は進路や勉強法の相談にも乗ってくれます。さらに、行事にも生徒と一緒に頑張って取り組んでくれます。青梅総合高校で自分に気づき、自分を築きましょう。その時は、先生方が全力でサポートしてくれます。

**小林 周治朗** さん (奥多摩町立奥多摩中学校出身)  
15期生 2023年3月卒業  
(国立) 埼玉大学 工学部機械工システムデザイン学科 進学



私は青総で文武両道に励みました。3年の夏には卓球部の引退を延長して、合宿に行かせてもらいました。そして、選択科目では全て受験のための選択をし、先生方が開いてくれた講習などにも参加しました。自分のやりたいこと、叶えたいことを先生に相談し、部活動も受験もたくさん協力してくれました。このように自分で行動したことで努力が報われたのだと思います。高校というのは3年間しかないのにその後の人生を真剣に考え、ものすごく努力しなければなりません。その上、時間は戻りません。その中で後悔ないように、ぜひ欲張って過ごしてみてください。

**松葉 木蓮** さん (羽村市立羽村第一中学校出身)  
15期生 2023年3月卒業  
慶應義塾大学 文学部 進学



青総には、多彩な選択科目があり、自分が目指す職業や学びたい分野に特化した授業を受けることができます。看護師や保育士など自分の夢をもって入学してくる生徒が多い中、私は将来の夢ややりたいことが決まっておらずただ大学へ進学することだけを考え、授業を受けてきました。私のような漠然とした将来像しかない人も自分の得意な科目や分野を把握していれば、余計な科目をとらず最短距離で学力アップの道を進むことができます。自分の選択次第で様々な自分の将来を切りひらくことができる青総と一緒に勉強しましょう。

# グローバル 政治 文学 難関私立 国公立大 工学 教育 理学

**三上 旭陽** さん (昭島市立拝島中学校出身)  
15期生 2023年3月卒業  
(国立) 茨城大学 理学部理学科 進学



青総には広大な敷地があり、校舎もA～D棟までありますが、とにかく広いので教室移動に少し時間がかかります。またノーチャイム制のため油断していると次の授業に遅れそうになります。しかし、その分、時間を自分で気にするようになるので自己管理能力が身に付きます。そして青総には将来の選択肢が多くあります。その反面、自主的に行動しなければ3年次になっても進路が定まらないこともあります。もし自発的に行動し、自分の手で進路を切り開くことができればそれは大きな成長になるでしょう。この青総で自分の未来を開拓してみませんか。

# 躍動する部活動

青梅の広野からめざせ  
全国大会・関東大会

**剣道部** **Sport-Science Promotion Club**  
部長・キャプテン 小木曾 眞仁 さん  
(福生市立福生第二中学校出身)



剣道部は、「不動心」を掲げ、目標である関東大会、全国大会出場に向け、日々稽古に励んでいます。短時間での集中した稽古の中で、自分たちで「考える剣道」を実践しています。経験者問わずマネージャーも歓迎しています。気軽に見学・体験に来てください。剣道部一同で皆さんをお待ちしています。

《2023年主な実績》

男子：関東大会予選ベスト16	全国大会予選ベスト16
春季大会ベスト16	秋季大会ベスト16
新人戦ベスト16	国公立大会優勝
女子：関東大会予選ベスト16	全国大会予選ベスト16
春季大会ベスト16	新人戦ベスト16
支部大会入賞多数	

《2022年主な実績》

男子：春季大会ベスト16	全国大会予選ベスト8
秋季大会ベスト16	新人戦ベスト8
女子：春季大会ベスト16	全国大会予選ベスト16
新人戦ベスト16	支部大会入賞多数

**女子バスケットボール部**  
部長・キャプテン 轟木 瑠奈 さん  
(立川市立立川第九中学校出身)



女子バスケットボール部では、女子バスケットボール部では、「鍛錬千日勝負一瞬」をモットーに東京都ベスト8・関東大会出場を目標とし、日々練習に励んでいます。チーム全体が明るく仲が良く、先生方や練習環境も充実していてとても楽しく活動しているのでぜひ体験に来て下さい。

《2023年主な実績》

関東大会予選ベスト16	インターハイ予選ベスト16
東京都新人大会ベスト16	

《2022年主な実績》

関東大会予選ベスト32	インターハイ予選ベスト32
東京都新人大会ベスト32	

**ソフトボール部**  
キャプテン 渡邊 夢叶 さん  
(羽村市立羽村第一中学校出身)



ソフトボール部は、多くの方々から応援されるチームを目指し、明るく元気に活動しています。チームの目標を達成するために「考えるソフトボール」を実践し、ソフトボールの魅力や奥深さを感じながら日々練習に取り組んでいます。ぜひ、体験に来て下さい。グラウンドで待っています。

《2023年主な実績》

関東大会予選ベスト16
東京都公立新人選手権大会準優勝
新人戦ベスト16
関東公立大会出場

《2022年主な実績》

関東大会予選ベスト16
インターハイ予選ベスト16
東京都新人大会ベスト16

**女子バレーボール部**  
キャプテン 野中 美夕 さん  
(羽村市立羽村第一中学校出身)



女子バレーボール部は、関東大会出場を目標に日々練習に取り組んでいます。基礎から練習をし、レシーブを中心に速い攻撃をするのが強みです。全員で協力して目標を達成するために頑張っています。ぜひ見学や体験に来て下さい。

《2023年主な実績》

春季大会東京都ベスト64	全日本選手権大会東京都ベスト64
新人選手権大会東京都ベスト32	

《2022年主な実績》

春季大会東京都ベスト64	全日本選手権大会東京都ベスト64
--------------	------------------

**陸上競技部**  
部長 近藤 舟朔 さん  
(あきる野市立西中学校出身)



陸上競技部は『全員陸上』を掲げ、個人競技であるスポーツを支え合い、一人ひとりが目標を持って活動しています。先生方や練習環境など、とても恵まれた中で活動することができています。元気で活発な仲間と陸上競技と一緒にやりましょう！

《2023年主な実績》

東京都総体 男子三段跳	13m99	都7位入賞
女子走高跳	1m55	決勝進出
東京都選抜 男子三段跳	13m88	都2位入賞
女子走高跳	1m60	都4位入賞
東京都新人 男子円盤投	32m50	都8位入賞

《2022年主な実績》

東京都選抜 女子5000m競歩		都6位入賞
東京都新人 男子三段跳	13m50	都5位入賞
女子走高跳	1m56	都9位入賞

このマークの5部活動は「文化・スポーツ等特別推薦」を実施している部活動です。特別推薦に関しては、東京都教育委員会ホームページをご参照ください。

青梅総合高校の各部活動は、活発に活動しています。各部活動の見学や体験をご希望される場合は、本校ホームページで各部活動のページを参照の上、見学・体験の手続きをお願いします。

※見学・体験を実施していない部活動もあります。ご了承ください。

《2023年主な実績》

男子サッカー部	… 都総体支部予選2回戦進出、高校選手権1次予選出場、東京都新人選手権大会支部予選出場
女子サッカー部	… 総体都予選、皇后杯高校ラウンド進出、新人戦都大会出場、高校リーグ2部リーグ残留
男子バスケットボール部	… 春季大会兼関東予選2回戦進出、新人戦支部大会3回戦進出、農業六校大会(夏季)準優勝、U-18東京ブロックリーググループK優勝
男子バドミントン部	… 全国高等学校選抜大会(団体)都予選大会2回戦進出、農業六校大会団体準優勝
女子バドミントン部	… 関東大会都予選(団体)西東京大会2回戦進出、農業六校大会団体3連覇、関東大会予選ベスト32(個人・複)
硬式野球部	… 夏季東西東京都高等学校野球大会西東京大会1回戦、東京都秋季大会1回戦、東京都春季大会2回戦
硬式テニス部	… 都大会団体男子1回戦、都立戦団体女子1回戦
ソフトテニス部	… 女子：新進大会予選出場・インドア予選出場・国公立東京大会(個人・団体)出場
卓球部	… 男子団体：インターハイ予選ベスト32、農業六校大会優勝 男子シングルス：関東大会予選・インターハイ予選5回戦進出 女子シングルス：新人大会Cクラス ベスト32 男子ダブルス：関東大会予選ベスト64
弓道部	… 女子個人：東京都秋季大会決勝進出 女子団体：東京都新人大会ベスト16
文芸部	… 東京都高等学校文化祭文芸部門地区大会 「詩部門」佳作1名・生徒賞1名・分科会賞1名 東京都高等学校文化祭文芸部門中央大会 「文芸部誌部門」優秀賞 「小説部門」優秀賞1名・佳作2名・生徒賞2名
和太鼓部	… 高等学校文化連盟東京都高等学校文化祭郷土芸能部門中央大会銀賞。その他、地域の催し物を中心に公演を実施。
ダンス部	… 定期公演開催、第16回日本高校ダンス部選手権 DANCE STADIUM 出場
吹奏楽部	… 都高等学校吹奏楽コンクールC組銀賞、アンサンブルコンテスト銀賞・銅賞(2チーム参加) 校内：サマーコンサート、芸術鑑賞教室、硬式野球部大会応援、青総祭 校外：定期演奏会、青梅宿アートフェスティバル
軽音楽部	… 校内ライブ・文化祭・大会で公演
パソコン部	… 文化祭での活動成果展示・発表