

卒業生のメッセージ 青梅総合から360度方向の進路へ

坂本 陽太 さん (青梅市立西中学校出身)
15期生 2023年3月卒業
東洋大学 食環境科学部食環境科学科フードサイエンス専攻 進学



私は青梅総合高校での3年間の部活動を通して、自分と向き合う時間がありました。部活動での悩みが学業に影響してしまう時期もあった中、多くの先生方の支えがあったおかげで、自分と向き合うことや様々な悩みから逃げず、自分をもっと知ることができました。進路が決まった今、部活動での経験が自分に合格を近づけたと確信しています。青梅総合高校は、多彩な選択科目から自分の進路に合った科目を選択できる点を一番の特徴としていますが、部活動も同じくらい魅力的なので、入学が決まったら、ぜひ部活動に入部してみてください！

久保 律貴 さん (あきる野市立増戸中学校出身)
15期生 2023年3月卒業
国士舘大学 政治経済学部経済学科 進学



「通い切った」ではなく「通えて良かった」と思える選択を！みなさん、こんにちは15期生徒会長の久保です。青梅総合高校は将来の夢や目標がある人には非常に魅力的な学校だと思います。先生方から授業プログラムまで全力で自分の夢を応援してくれる校風だからです。ただし、自分の未来を自分で切り開いていくと言う自主性が求められます。成長出来る環境は整っています。どれだけレベルアップできるかは自分次第です！さあ最高の高校生活を青総で始めよう！

鈴木 奏太 さん (日の出町立平井中学校出身)
15期生 2023年3月卒業
東京電機大学 理工学部理工学科 進学



僕は高校生活で部活と勉強を両立していくことを意識してきました。どちらかに偏ってしまうと、もう一方が中途半端になってしまうので、両立していくのは簡単なことじゃないなと思いました。そんな中でもたくさんの方々のおかげで無事進路を決めることができました。これから進路を決めていく皆さんには、後悔のないようにしてほしいと思います。今、お世話になっている方々に感謝しながら良い進路を決めていってください。皆さんがより良い進路に進めるよう応援しています。

佐伯 紗愛 さん (瑞穂町立瑞穂第二中学校出身)
15期生 2023年3月卒業
都立府中看護専門学校 看護学科 進学



私は文化・スポーツ等特別推薦で入学しましたが、部活動だけでなく、勉強と両立させる努力をしました。私はこの3年間の努力で、やりがいや勉強の楽しさを学ぶことができました。私は小さい頃から看護師を目指していたので、看護に強い青梅総合を志望しました。「看護数学」「家庭看護入門」だけでなく、「生物」「英語受験演習」「手話」を選択し、看護とはどのようなものなのかを学び、外国人や聴覚障害のある方とのコミュニケーションをとることのできる理想の看護師像をつくることができました。看護に必要なことをいち早く学ぶことができるのが青梅総合高校です。是非学びに来て下さい。



佐野 あゆな さん (青梅市立第二中学校出身)
14期生 2022年3月卒業
多摩リハビリテーション学院専門学校 進学



私は、中学生の頃から理学療法士になりたいと思っていて、多くの授業を選択できる青梅総合高校に入学しました。入学後、選択授業では専門学校の先生が教えてくれる「基礎介護入門」を選択しました。そこで、介護・医療の基礎や専門学校の様子や授業の内容を聞くことができ、さらに興味が高まったため進学しようという気持ちが強くなりました。私は体を動かすことも好きだったので「作物」「リビングデザイン」を選択して、普通科にはない経験をすることができました。青総でしか体験できないことも多くあるので、視野・興味を広げるのに役立ててください。

山本 南沙 さん (八王子市立第一中学校出身)
15期生 2023年3月卒業
杏林大学 保健学部健康福祉学科 進学



私は、中学生のころから養護教諭になりたいと思っていました。そのため、1年次のうちから進路活動に力を入れている青梅総合高校は自分自身を深く見つめ直す場に適していました。私は女子バスケットボール部に所属し、チームの仲間と日々の活動に積極的に取り組んできました。コロナ禍で活動が制限される中でも、「やるべき事をやる」という顧問の先生のお話をもとに成長することができました。この経験は、大学入試の際にとっても役立ち、この後の人生でも忘れずにいたいです。青梅総合高校は、幅広い進路に向け、自己実現を可能にできる学校です。

清水 千可 さん (あきる野市立西中学校出身)
15期生 2023年3月卒業
成城大学 経済学部経済学科 進学



青梅総合では様々な選択科目があり、ほかの学校にはないような専門的なこと、自分が興味のあることを学ぶことができます。自分が興味のあることを学ぶことができます。選択科目を決めるときにどんなことを学びたいかをよく考えるため、進路をあまり考えずになんとなく過ごすのではなく、1年次から卒業後の進路や将来の夢と向き合うことがきっかけになります。私は「ハングル」や「秘書実務」などを学び、「高校初級韓国語検定」や「秘書実務検定」という資格を取ることができました。入試には直接関係なさそうな科目でも、受験に活用できることもあります。是非青総で好きなことを学んでください。

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たくさんのことを経験し、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、自分を大きくしていきましょう！

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、自分一人ではくじけてしまいそうときも乗り越えて希望の進路を叶えることができました。青梅総合高校では授業の選択などできっと自分と向き合うことで「やりたいこと」を見つけてことができ、「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！

林 咲希子 さん (立川市立立川第七中学校出身)
15期生 2023年3月卒業
白梅学園大学 子ども学部子ども学科 進学



私は高校入学時には進路は決まっていませんでした。2年次の選択科目で興味ある「子どもの発達と保育」を選択し、子供の発達の過程や大人の支援を学び、幼稚園教諭を目指すことを決めました。そして3年次では「子どもの発達と保育Ⅱ」と「保育実習研究」の科目で、座学で学んだことを保育園などの実習先で応用することができました。自分の興味がある分野を選び、学ぶことができるのは青梅総合高校の魅力だと思います。進路が決まっていなくても多彩な科目の中から自分の興味のあるものを選択し、自分に合った進路を見つけてみてください。

田中 亨拓 さん (青梅市立西中学校出身)
15期生 2023年3月卒業
東京農業大学 地域環境科学部森林総合学科 進学



広くて豊かな敷地、将来への可能性を広げる多くの選択科目、好きを深める卒業研究、この3つが青梅総合高校を代表する魅力と言っても過言ではないと思います。特に卒業研究は高校生活の集大成と言っても良いです。私はその研究で興味を深めることを目的とし、進路に関わる「森林」に関することを調べました。その内容は、森林を構成する生態系についてです。私は研究を通して新たな学びや興味を見つけることができました。そして、それを活かして大学での学びを深めるつもりです。このように、青梅総合高校では、自分の興味を見つけることも、そしてそれを深めることも出来る場所です。皆さんも自分の興味を見つけに、そして深めに来てみませんか。

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！



山中 春弥 さん (青梅市立第二中学校出身)
15期生 2023年3月卒業

成蹊大学 法学部政治学科 進学

青梅総合高校では、「選択科目が多い」という特徴があります。私は三年次、希望の進路とは関係ありませんでしたが「野菜」「生物活用」「果樹」といった農業系の科目を選択しました。それぞれの科目では青総の広大な土地を活かして、普通科では経験できないような経験をする事が出来ました。また実習の授業が多いため、同じ授業の仲間と絆を深める事が出来ると思います。私は選択科目を通して、自らの興味や将来やりたいことの幅が広がりました。将来の夢がある人はもちろん、ない人も自分の夢を探す材料になると思います。ぜひ青総に来てください。



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。その中で後悔しないように、ぜひ欲張って過ごしてみてください。



石田 晴海 さん (日野市立七生中学校出身)
15期生 2023年3月卒業

(国立) 北海道教育大学 教育学部教員養成課程 進学

青梅総合高校は、多様な進路選択に柔軟に対応できる学校です。私は、数多くある進路選択の中で大学進学を決定しましたが、様々な進路選択をした多くの友達と共に過ごす中でより自分の選択に自信を持つことができました。また、私は体を動かすことが好きなので選択授業の中に体育系の授業を入れ、その時間は思いっきり体を動かすなど自分の心のバランスも考えて選択しました。青梅総合高校は、自分が将来どうなりたいか、すでに決めている人も、まだ決めていない人もどちらも互いに刺激を受け、価値ある学びをすることができる学校です。



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 萩原 勇天 さん (八王子市立石川中学校出身)

剣道部は、男子13人、女子14人で活動しています。日々「不動心」をモットーに関東大会、インターハイ出場を目指して稽古に励んでいます。また、指導者など練習環境にも恵まれています。マネージャーも歓迎していますので、気軽に見学や体験に来てください。

《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
女子：関東大会予選ベスト16、全国大会予選ベスト16

《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、支部大会入賞多数
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

《2021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、支部大会入賞多数
女子：春季大会ベスト8 (関東大会出場)、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 高間 里菜 さん (あきる野市立東中学校出身)

女子バスケットボール部では、東京都ベスト8・関東大会出場を目標に日々練習に取り組んでいます。チーム全体仲良く、先生方のサポートも充実していてとても良い環境で活動できます。人間面でも成長出来るので、ぜひ体験に来てください。

《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

《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

《2021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56



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を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
東京都選抜 男子三段跳 13m88 都2位入賞
東京都新人 女子走高跳 1m60 都4位入賞

《2022年主な実績》
東京都総体 女子5000m競歩 都6位入賞
東京都選抜 男子三段跳 13m50 都5位入賞、女子走高跳 1m56 都9位

《2021年主な実績》
東京都総体 男子三段跳 都7位入賞、女子走高跳 都8位入賞
東京都選抜 男子三段跳 13m88 優勝
全国高体連等級重2級 女子走高跳 1m65



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、「笑顔あるのみ！」をモットーに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、体験に来てください。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

《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

《2021年主な実績》
関東大会予選ベスト16、東京都新人大会ベスト8



女子バレーボール部

部長 橋本 柑花 さん (奥多摩町立奥多摩中学校出身)

女子バレーボール部は関東大会出場を目標として、明るく活気のある練習をしています。時に厳しい練習もありますが、全員で鼓舞し合い乗り越えています。自然体バレーという怪もののしにくい動きを練習しているので、気になる人はぜひ体験に来てください！

《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

《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

《2021年主な実績》
春季大会東京都ベスト32、全日本選手権大会東京都ベスト32
新人選手権大会東京都ベスト32



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。

《2022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3回戦進出、選手権都予選2回戦進出、新人戦都大会出場、高校リーグ2部リーグ3位
男子バスケットボール部 … 春季大会兼関東予選3回戦進出、農業六校夏季大会 優勝、農業六校冬季大会 準優勝
男子バドミントン部 … インターハイ都予選(団体)1回戦、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、農業六校大会団体優勝
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2回戦、東京都春季大会1回戦
硬式テニス部 … 東京都高等学校テニス選手権大会出場、東京都高等学校新人テニス大会出場
ソフトテニス部 … 新進大会予選出場
卓球部 … 男子団体：インターハイ予選ベスト32 多摩地区大会・国公立大会ベスト16 関東大会予選・新人大会ベスト64 農業六校大会優勝
男子シングルス：多摩地区大会・国公立大会ベスト64、農業六校大会優勝
男子ダブルス：新人大会ベスト32 女子ダブルス：インターハイ予選ベスト64
文芸部 … 全国高等学校総合文化祭文芸部門「俳句部門」1名出場
高文連東京都高等学校文化祭文芸部門地区大会「文芸部誌部門」最優秀賞 → 関東大会出場
「小説部門」優秀賞1名・佳作1名 / 「短歌部門」佳作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金賞。その他、地域の催し物を中心に公演を実施。
演劇部 … 高文連多摩北地区春季大会(優秀賞)、高文連多摩北地区新人大会(優秀賞)、羽村メリーリボン演劇祭参加、全国高等学校演劇コンクール実行委員参加、高文連多摩北地区大会(3位地区奨励賞)、高文連多摩北地区クリスマス発表大会(優秀賞) 令和5年度短編劇部大会進出
ダンス部 … 定期公演開催、第15回日本高校ダンス部選手権 DANCE STADIUM 出場、クリスマス公演開催
吹奏楽部 … 都高等学校吹奏楽コンクールC組銅賞、アンサンブルコンテスト銅賞・青総祭での演奏以外に、サマーコンサート、クリスマスコンサート、定期演奏会を開催
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

《2021年主な実績》
弓道部 … 関東大会東京都予選男子団体ベスト16、インターハイ東京都予選女子個人決勝進出