

2027 SCHOOL GUIDE

東京都立 多摩高等学校

わかる、できる、学びたくなる

特集 1

未来を拓く 多摩の特徴

一人ひとりの
「できる」を育てる学校

特集 2

リアルな多摩高生の 1日に密着！

君はどんな高校生活を過ごす？

特集 3

進学も就職も 自分らしい未来へ

“なりたい自分”を見つけよう

特集 4

P 9, 10 は 生徒が作成！

在校生の思いが伝わる！
生徒の目線から見る多摩高校



「わかる、できる、学びたくなる」

「勉強は苦手」「今まであまり頑張ってこなかった」「でも、高校では変わりたい」

本校では、そんな思いをもつ生徒を応援します。

基礎から丁寧に学びなおし、小さな「わかった」「できた」を積み重ねることで、少しずつ学ぶ楽しさや自信を育てていきます。

3つのステップで、学びのサイクルをつくる



学びなおしを、あたりまえに。

「わからない」をそのままにしないのが、私たちのスタイル。
一人ひとりのつまづきに寄り添い、確かな学力を育てます。

本校のサポート

- ✓ 「少人数・習熟度別授業」 例) R8年度1年生数学Ⅰ…1クラス10人
 - ✓ 「校内寺子屋」放課後や長期休業中の学習サポート
 - ✓ 「自己調整学習」個別最適な授業の実践により、一人ひとりが自分に合った学習
 - ✓ 「最新のICT」授業解説動画、2次元コードなどを利用して、いつでも復習しやすい環境を用意
- ※多摩高校は、文部科学省認定のDXハイスクール校としてICT活用教育が充実しています。

安心して過ごせる学校



対話を大切にした指導

生徒一人ひとりの声に耳を傾け、対話を大切にしています。
安心して話せる環境で、あなたの高校生活を支えます。



いつでも相談できる

スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーなどと連携し、いつでも相談できる体制を整えています。



いじめは絶対に許しません

いじめは絶対に許しません。
もし起きた場合も、学校が責任を持って対応し、生徒を守ります。



わかる、できる、 学びたくなる



一人ひとりの「もっと知りたい!」を育てる学校



多摩高校の特徴

学びなおし で、
もう一度、スタートラインへ。

\\ 学びなおしのポイント //

1 小中学校からの内容が やり直しできる

基礎から丁寧に学びなおせるから、
「わかる！」を実感できます。



2 年度当初の学力テスト等で 苦手がわかる、積み残しがわかる

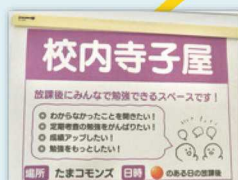
自分の弱点を把握できるから、
効率よく学習に取り組めます。



🏠 寺子屋 で、しっかりサポート！

放課後の学習サポート「寺子屋」で、
先生や仲間と一緒にレベルアップ！

- ✓ 提出物サポート
- ✓ 個別質問OK
- ✓ 自習スペース完備
- ✓ 先生がいつでもサポート！



在校生の感想



在校生 山本 彩夕美 さん

学校に来るのが楽しく なった！

私は、中学生の頃はテストの点数がなかなか伸びず勉強も苦手でした。でも、たまコモンズ（自習室）を使うようになってから集中して勉強できるようになり、少しずつ点数も上がりました。静かな環境で勉強できるので、とても助かっています。



在校生 吉澤 莉琉 さん

自分のためになった！

最初は親に行ってきたと言われました。最初はめんどくさいと思いましたが、家ではなかなか集中できないし、学校に残って勉強できるならと行ってみることにしました。行ってみると支援員の方がとても親しみやすく、丁寧に教えてくれて安心して勉強できました。今では顔も覚えてもらって、さらに行きやすく、勉強もはかどっています。勉強ができなくても、丁寧に教えてくれる人がいるので一度行ってみてほしいです。

広がる世界、深まる学び

1

海外交流

ニュージーランドとの
交換留学などを実施！
異文化に触れて、
視野がぐっと広がる！
昨年度は、佐藤財団の
助成があり、個人負担額を
抑えて海外研修に行くことが
できました。



2

部活動

自転車部

12年連続でインターハイ
あるいは全国選抜に出場！
トラック競技、ロード競技の
両方に取り組みます。
部活動指導員による専門的な
指導を受けられます。



ダンス部

HIPHOP・ROCK・POP・GIRLSの
4ジャンルで活動しています。
各ジャンルの特色を生かした見どころ満載のパフォー
マンスが魅力です。文化祭や地域のダンスイベン
トにも参加し、キレイのあるダンスとチームワークで
会場を盛り上げています。
あなたも多摩高ダンス部に
入って青春しませんか？



3

探究活動

ホタルの研究

地域の自然をテーマに研究。
ホタルの生態や保全について
調べ、発表しています。
東京都教育委員会児童・
生徒等表彰式にて、
代表者に選ばれ
スピーチを行いました。



梅干し作り

学校でとれた梅を使って
梅干しに加工！
みんなで美味しく
いただいています。



多摩校生の1日

「楽しい」と「学べる」がつまった学校生活

8:35 SHR

友達とおはよう！
多摩高校での1日が
始まります！



8:50 1時間目
9:45 2時間目

集中して授業に取り組み、
知識を深めていきます。



10:40 3時間目

グループワークでは、
みんなと学び合い、
一人では気づけない考え方に
触れ、学びを広げます。



11:35 4時間目

選択科目のフードデザイン。
みんなと協力しながら楽しく
“食”を学ぶ調理実習。



12:20 お昼休み

午後の授業に向けて
ほっと一息♪
お弁当を食べながら
友達との時間を楽しみます。



13:05 5時間目

探究活動！
将来の自分をイメージし、
社会や仕事について学びます。
進路実現に向けて
視野を広げる時間。



14:00 6時間目

たま commons で授業！
グループワークも個別学習も
できる新しい学習環境です。



下校

明日もまた学校に通ったり、
友達に会えたりすることが
楽しみになります♪



部活動一覧

運動部

- ・硬式テニス部
- ・硬式野球部
- ・サッカー部
- ・自転車部
- ・バトミントン部
- ・女子バレーボール部
- ・男子バスケットボール部
- ・女子バスケットボール部
- ・トレーニング部
- ・卓球部
- ・ダンス部

文化部

- ・軽音楽部
- ・家庭科部
- ・吹奏楽部
- ・写真部
- ・美術部
- ・自然総合部
- ・アニメーション部
- ・茶道部
- ・合唱部
- ・英語部
- ・パソコン部
- ・演劇部

放課後の時間は、自分らしく

部活動

仲間と切磋琢磨しながら、
目標に向かって全力で！



アルバイト

社会経験を通して、責任感
やコミュニケーション力を
身に付けます。



相談体制の充実

心配なことや悩み事をスク
ールカウンセラーとお話し
します。



たまサポーターズの紹介

みなさんの学校生活をいろいろな立場からサポートしていきます。



心の専門家
(臨床心理士など)

スクールカウンセラー

- ・悩みや不安、心のモヤモヤと一緒に整理します。
- ・自分に気持ちを大切にしながら、前向きに進めるようにサポートします。

●こんなときに

- ・気持ちが落ち込む
- ・不安やストレスがある
- ・自分のことを知りたい
- ・話を聞いてほしい など



福祉の専門家

スクールソーシャルワーカー

- ・家族や生活などの困りごとを関係機関とつなぎながら解決し支援します。
- ・誰もが安心して学校生活を送れるようにサポートします。

●こんなときに

- ・家庭のことで困っている
- ・制度や支援について知りたい
- ・生活やお金のことで不安がある など

2027 年度入学生

新教育課程

1 年生

現代の国語、言語文化、歴史総合、数学Ⅰ、数学基礎、科学と人間生活、体育、保健、英語基礎、英語コミュニケーションⅠ、情報Ⅰ、総合（人間と社会）、芸術選択

2 年生

国語表現、公共、地理総合、数学Ⅱα、数学Ⅱβ、化学基礎、体育、保健、英語コミュニケーションⅡ、家庭総合、総合的な探究の時間、芸術選択、選択科目

3 年生

国語表現、政治・経済、体育、英語コミュニケーションⅡ、英語 S&W、家庭総合、総合的な探究の時間、選択科目

進学

未来を広げる学びで、夢の実現へ。

大学進学・専門学校進学に強い！

一人ひとりの目標に合わせた手厚いサポートで
多くの生徒が希望の進路を実現しています。

本校のカリキュラムの強み

1 年次	必修26	選択2	総合	その他
2 年次	必修19	選択8	総合	その他
3 年次	必修13	選択14	総合	その他

選択の系統

教養文系 文系大学や専門学校への進学向け

国語・英語・社会などの科目を幅広く学び、進学後に必要となる基礎力を高めます。

教養理系 理系大学や専門学校への進学向け

数学・理科など、理系進学に必要な科目を学び、進学に向けた学力を伸ばします。

情報・ビジネス系 専門学校への進学や就職を目指す

発展的な情報科目や商業科目を学び、社会で役立つ実践的な力を身に付けます。

くらし・デザイン系 就職向け

体育・家庭科などの実技科目に加え、就職試験に向けた教養科目も学び、生活や仕事に生かせる力を育てます。

卒業生の声



大学受験に向けて準備中
児島 豪さん（令和7年度卒業）

失敗と苦悩が人として僕を 成長させる。

在学中、僕は自分と自分のこれからに向き合うことから逃げていました。しかし、挫折を味わいこれまで目を背けてきたものと初めて正面から向き合えました。今、僕は日々自分と向き合い悩みながら、自分の足で自分が望む未来へ一歩ずつ歩んでいます。



都立北多摩看護専門学校
小谷野 絢音さん（令和7年度卒業）

勉強への苦手意識が無くなりました。

入学した頃は勉強に苦手意識がありましたが、授業で基礎から丁寧に教えていただいたことで理解が深まりました。定期テストで結果が出るようになり自信がつき、学ぶ意欲も高まりました。また、先生方の支えもあり、自信を持って進路を選ぶことができました。



吉祥寺二葉専門職学校
本多 美咲さん（令和7年度卒業）

好きなことを学ぶ日々。

入学した頃は思うようにはいかず自分には不得意なことが多いなと感じていましたが、授業を通し勉強していくにつれ、不得意なものも得意なものへと変わる達成感や喜び、自分の成長を感じられ、とても充実した学校生活を送っています。現在は専門学校でパティシエールになるべく、必要な資格を取得するための授業を受け日々精進していきたいと思っています。

亜細亜大学 経営学部
稲葉 礼人さん（令和7年度卒業）

先生方の手厚いサポート。

私が思う多摩高校の魅力は、先生方が生徒の意見や申し出を親身になって聞いてくれるところです。私が三学年になった時に一般受験をしたいとの旨を担任の先生や進路室の先生方にお伝えしたところ、一緒に大学を調べたり受験当日までどう過ごしていくかなどの計画と一緒に考えアドバイスをしてくれました。また定期的に勉強会を開いてほしいと申し込んだところ快く承してくれた事が印象に残っています。

主な進学先

大学

- ・亜細亜大学
- ・神奈川工科大学
- ・文京学院大学
- ・帝京大学
- ・駿河台大学
- ・白梅学園短期大学
- ・東京女子体育短期大学
- ・桜美林大学
- ・東京通信大学
- ・淑徳大学
- ・明星大学
- ・杏林大学
- など

専門学校

- ・日本工学院八王子専門学校
- ・都立北多摩看護専門学校
- ・国際文化理容美容専門学校
- ・日本外国語専門学校
- ・大原簿記公務員医療福祉保育専門学校
- ・辻調理専門学校
- ・日本航空大学校
- ・草苑保育専門学校
- ・文化服装学院
- など

就職

はじめての社会へ、今ここで準備を。



就職をサポートする選択授業の一例



簿記

企業経理で行う、帳簿の付け方やルールなどの実務スキルを学びます。
(簿記実務検定3級を目指します)



フード デザイン

食生活をデザインする力の基礎を身につけるため、調理をはじめとした実践的な学びを充実させています。



ファッション 造形

ファッション系に進むために、ミシンと手縫いの作業からじんべい製作を行い、脳の働きにも活性化にもつなげます。

卒業生の声



社会福祉法人長瀬福祉会
特別養護老人ホーム
第2カントリービラ青梅
新倉 直喜さん
(令和7年度卒業)

先生との対話で自分に向いた 職業が見つかりました。

高校時代は、自分の将来の目標がなく、どうするか悩んでいました。先生との面談や企業からの説明で自分のしたいことが決まっていき、無事に就職することができました。現在は介護の仕事をしており、仕事内容や利用者の特徴などを少しずつ覚えて前向きに頑張っています。



アウトレット
ユナイテッドアローズ
岸 優花さん
(令和7年度卒業)

学校行事を通して積極性と 自信を身につけました。

高校では応援団や体育委員を務め、人前に立って周囲をまとめたり、声を出して呼びかけたりする経験をしました。活動を通して、自分から積極的に行動する大切さや、相手に伝わるように自信を持って話す力が身につきました。この経験は現在のアパレルの仕事にも活かされており、お客様への挨拶や接客では、明るく聞き取りやすい声で対応することを心がけています。



株式会社サーテック
製造部・組立GR
金田 昂汰さん
(令和7年度卒業)

3年間の高校生活で、自分のやりたい 事や夢を見つける事が出来ました。

「誰かの役に立ちたいから」という理由で就職の道を選択し、その為に日々の生活で自分を見つめ直して「自分がやりたい事は何かを考える」・「進路活動に積極的に参加した」事によって、自分のやりたい事を明白にして決定する事が出来ました。現在は自分の得意で好きな製造業に就職して働いており、自分の「夢」を叶える為に、日々頑張っています。

企業様からのメッセージ



株式会社 サーテック 様



サーテックは、青梅の地で73年にわたり、ものづくりを通じて地域に貢献してきました。社員が互いに支え合い、挑戦できる職場づくりを大切にしています。高校生の皆さんには、「挨拶」「報連相」「思いやり」を大切にしてほしいと思います。本校卒業生である先輩社員も前向きに業務へ取り組んでおり、今後の成長を期待しています。

皆さんの未来が明るく広がることを願っています。



ホームページ
<https://www.stc-m.co.jp>

主な就職先

- 株式会社 N I S S H O
- 株式会社 池田製作所
- 株式会社 サーテック
- 長瀬福祉会特別老人ホーム第2 カントリービラ青梅
- 株式会社ユナイテッドアローズ
- 株式会社リーガルロイヤルホテル東京
- 武陽ガス株式会社
- 日本電気株式会社
- トヨタ自動車株式会社
- 株式会社 福島屋
- 自衛官 など

たま commons の紹介

たま commons って何？

みんなの居場所、学びとつながりのスペース
生徒会が学校の一室を改造して作った
自習 & 交流スペース

- ✓ 友達と勉強
- ✓ 放課後におしゃべり
- ✓ 選択授業にも
- ✓ 相談場所にも

おすすめポイント！！

- ・勉強に集中しやすい！
- ・電子黒板を使った学びやすい授業！
- ・共同作業ができる！
- ・個人スペースがあるから
静かに作業できる！



購買の紹介

人気商品ランキング

1

砂糖揚げパン

脂っこすぎず、中はふわふわで
食べやすい！！



2

ハムカツパン

揚げ物だけどハムだから
あっさりしていてぺろりと食べれる



3

唐揚げ棒

味はあっさり、
でもジューシーで美味しい



インタビュー

Q 購買の特徴やこだわりは？

A 注文票で事前に食べたい商品を
注文するのが特徴です。
こだわりは販売に合わせて調理して、
出来上がりを提供していることです。

Q やりがいは？

A 注文票に感謝の言葉が書いて
あったり、購入の際に感謝の言葉
を言ってくれる時です。

最後に

多摩高校の購買は生徒から
大人気で、種類も豊富で気軽
に利用できます！！特に第一位
の砂糖揚げパンは、値段も手ごろ
でいつも売り切れです。
ぜひ、買ってみてください。



在校生の本当の声

インタビューしてみた！

多摩高校ってどんな高校？

学校生活は？

生徒主体で取り組む学校行事、先生たちに教わりながら
自習ができるたまコモンズなど、
充実した学校生活を送ることができます！

授業は？

プリントやiPadをメインに使った45分間の授業では、
先生たちが分からないところを分かるまで教えてくれます。
また、生徒が協力して進める授業もあります！

学校行事は？

学年を超えて団結しあう体育祭や文化祭はもちろん
生徒が協力して楽しみながら取り組む
奥多摩ウォーキングやTGGなど、様々な学校行事があります！

作りました！

制服校則改定！

通常時の時

自分の“好き”を表現できる日常スタイル



※通常時でも着用必須のアイテムがあります。
※指定のセーターはありません。
※寒い場合にパーカーなどを着用することができます。

自分らしい選択をする！

正装時の時

フォーマルな場を彩る、正装スタイル



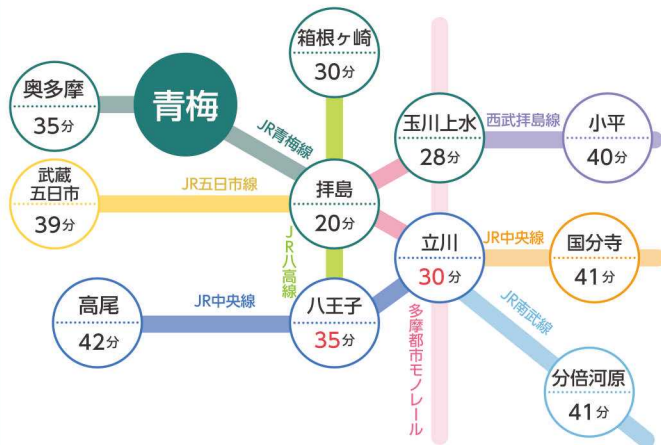
学校までのアクセス

青梅駅から多摩高校までのアクセス

J R 青梅駅から徒歩 約 15 分



主要駅から青梅駅までのアクセス



学費の比較と多摩高校でかかるお金について

私立高等学校との学費の差

初年度納付金での比較



※東京都報道発表「令和8年度 東京都内私立高等学校（全日制）の学費の状況について」より

初年度にかかる費用

入学時納付金（入学料、制服など）	122,285円
入学後（端末購入、積立金など）	90,000円
初年度 合計	212,285円

※卒業までの3年間… 347,485円

1 年生 … 212,285円

2 年生 … 84,600円

3 年生 … 50,600円

東京都立 多摩高等学校

わかる・できる・学びたくなる

学校説明会のご案内 要予約

第1回 10/24(土) 午後

第2回 11/21(土) 午後

第3回 12/12(土) 午後

会場：東京都立多摩高等学校
内容：学校概要説明・校内見学・個別相談 など
最新情報は、本校ホームページをご覧ください。

学校ホームページ



Instagram



METROPOLITAN_TAMA_HS



東京都立多摩高等学校

〒198-0088 東京都青梅市裏宿町580番地

☎ 0428-23-2151

J R 青梅線「青梅駅」より徒歩約15分

※駐車場はございません。
公共交通機関をご利用ください。



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。

