



都立 上水高等学校





学校概要

『生徒が主語になる学校づくり』

校長挨拶

「自分を知り、 世界を知る」

東京都立上水高等学校長
鈴木 信也



本校は、平成16年に開校した普通科単位制の高校です。多彩な選択科目から希望進路実現のための時間割を自分で作り、なりたい自分に向けて学習し、自分の未来を切り拓く、ということが出来る学校です。私は「生徒が主語になる学校づくり」を推進していますが、生徒たちは落ち着いた環境の中で、今しかできない高校生活を充実させ、明るく元気に学校生活を送っています。部活動は活発で、学校行事も生徒が主体となって楽しんでいます。

本校では国際理解教育として、全教科がグローバル人材育成に向けて、生徒が国際感覚を身につける指導を行っています。コミュニケーションツールとなる英語については、英検2級取得が目標となる意識づけも学校として取り組んでいます。学校行事としては「海外修学旅行」を令和7年度から実施します。英語を活用した現地高校生との交流では、国際理解意識の向上を期待しています。今後も、自分を知り、地域を知り、世界を知る教育活動を積極的に推進していきます。

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。本校では、普通科の科目を中心に多様な選択科目を学びます。生徒は各クラスに所属し、共通科目を学び、学校行事に参加します。朝のSHRから放課後の部活動まで、学年制の学校と変わらない学校生活を送ります。

単位制だからできること

- 自分の興味・関心、進路希望に応じた科目を選択
- 豊富な選択科目、少人数で行う授業、進路に応じた科目の充実
- 表現など、本校独自の特色ある選択科目
- 2・3年次共通で学習できる選択科目、異学年混合の授業も展開

女子バスケットボール部は

Sport-Science Promotion Club

に指定されています。



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



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年次の必修選択科目として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選び、専門性を極めた講師からその楽しさを学びます。人間として大切な表現力、上水高校は、そこを磨いていきます。

表現科目：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。



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 (抜粋)]

●放送部

- 令和3年度 NHK杯全国高校放送コンテスト 都大会総合優勝
全国大会準決勝進出(アナウンス部門)
高文祭 東京都代表として和歌山総文参加
- 令和4年度 NHK杯全国高校放送コンテスト 都大会総合優勝
全国大会準決勝進出(アナウンス・朗読・番組部門)
高文祭 東京都代表として東京総文祭参加(優秀賞)
総合開会式 総合司会
- 令和5年度 NHK杯全国高校放送コンテスト 都大会総合優勝
全国大会準決勝進出(アナウンス・番組部門)
高文祭 東京都代表として鹿児島総文参加
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

●文芸部

- 令和2年度 東京都高等学校総合文化祭 優秀賞(詩部門) 佳作(詩部門、俳句部門、短歌部門)
- 令和3年度 高等学校総合文化祭 文芸部門中央大会 優秀賞(俳句の部)
- 令和4年度 高等学校総合文化祭 文芸部門中央大会 優秀賞(小説・部誌部門) 佳作(小説・俳句・詩部門)
- 令和5年度 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)

●陸上競技部

- 令和3年度 全国高校女子駅伝東京都大会 第5位入賞
関東大会出場(都立高校最上位)
- 令和4年度 全国高校女子駅伝東京都大会 第5位入賞
関東大会出場(都立高校最上位)
関東高校選抜新人陸上競技選手権大会
男子1500m 4位入賞 女子3000m 8位入賞
- 令和5年度 東京都高校総体
男子 800m 4位入賞 男子1500m 7位入賞
女子 1500m 4位入賞 女子3000m 2位入賞
東日本女子駅伝・全国都道府県対抗女子駅伝競走大会 東京都代表
関東高校駅伝16回出場(女子)

●卓球部

- 令和4年度 インターハイ予選 男子団体ベスト16 女子団体ベスト8
新人大会 男子団体ベスト16 女子団体ベスト8
国公立大会 男子シングルスベスト16 女子団体第3位
女子シングルス第2位
- 令和5年度 関東大会予選 男子団体ベスト16 女子団体関東大会出場 男子シングルスベスト64 男子ダブルスベスト32 女子ダブルスベスト32
インターハイ予選 男子団体ベスト16 男子シングルスベスト64
国公立大会 男子団体第3位 女子団体第3位
新人大会予選 男子団体ベスト16 女子団体ベスト32
- 令和6年度 関東大会予選 男子団体ベスト32 女子団体ベスト16 男子ダブルスベスト32 女子ダブルスベスト32 男子シングルスベスト64
インターハイ予選 男子団体ベスト16 女子団体ベスト32
男子ダブルスベスト32 男子シングルスベスト64

●剣道部

- 令和3年度 東京都高等学校秋季剣道大会 男子団体ベスト8
東京都高等学校新人剣道大会 男子団体ベスト8
- 令和4年度 東京都高等学校春季剣道大会兼関東予選 女子個人の部7位・8位入賞
全国高等学校剣道大会 東京都予選 男子個人の部8位入賞
東京都高等学校春季剣道大会 男子・女子団体ベスト16

●女子バスケット

- 平成30年度～令和3年度 関東大会予選 総合体育大会予選 新人大会 ベスト16
- 令和4年度 春季大会兼東京都関東大会予選第7位 関東大会出場
- 令和5年度 新人大会 ベスト16

●バドミントン

- 令和2年度 新人戦団体戦 予選ベスト16(西部ベスト8)
- 令和3年度 インターハイ予選 団体ベスト32(西部ベスト16)
- 令和4年度 新人戦Ⅱ部大会 男子ダブルス優勝
- 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

●写真部

- 令和4年度 東京都高等学校総合文化祭 地区大会 佳作受賞
- 令和5年度 全国高等学校総合文化祭 清流の国ぎふ総文2024出場
東京都高等学校総合文化祭 地区大会 最優秀賞
東京都高等学校総合文化祭 中央大会 最優秀賞





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 14科目
- 選択科目時間
2年次10時間 3年次22時間



	月	火	水	木	金	
SHR	SHR	SHR	SHR	SHR	SHR	8:20 登校
1校時	化基	情Ⅰ	芸術	地総	英Ⅰ	8:40 — 9:25
2校時	数Ⅰ	歴総	芸術	化基	現国	9:35 — 10:20
3校時	生基	体育	英Ⅰ	言文	数Ⅰ	10:30 — 11:15
4校時	諺Ⅰ	数A	体育	英Ⅰ	生基	11:25 — 12:10
昼休み						
5校時	歴総	言文	数Ⅰ	現国	言文	12:55 — 13:40
6校時	保健	家基	諺Ⅰ	総合	数A	13:50 — 14:35
7校時	地総	家基	情Ⅰ	HR	体育	14:45 — 15:30

1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。



II ジ

令和6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																					RHL
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	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										RHL																
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														RHL																

夏期講習

1、2年次生は基礎学力とキャリア形成力をつけるため、3年次生は主に受験対策として、令和5年度は、38講座、延べ459名の生徒が受講希望しました。

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

ゆるぎない生活指導で、
すがすがしい毎日を保証します。

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。そして自らの判断と責任で行動できる生徒の育成を目標に、教職員全体での厳しく丁寧な指導と、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合わせます。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色から好みで選ぶ事ができ、

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。



上水の一日 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 お昼休み



⑦ 下校
(完全下校18:30)



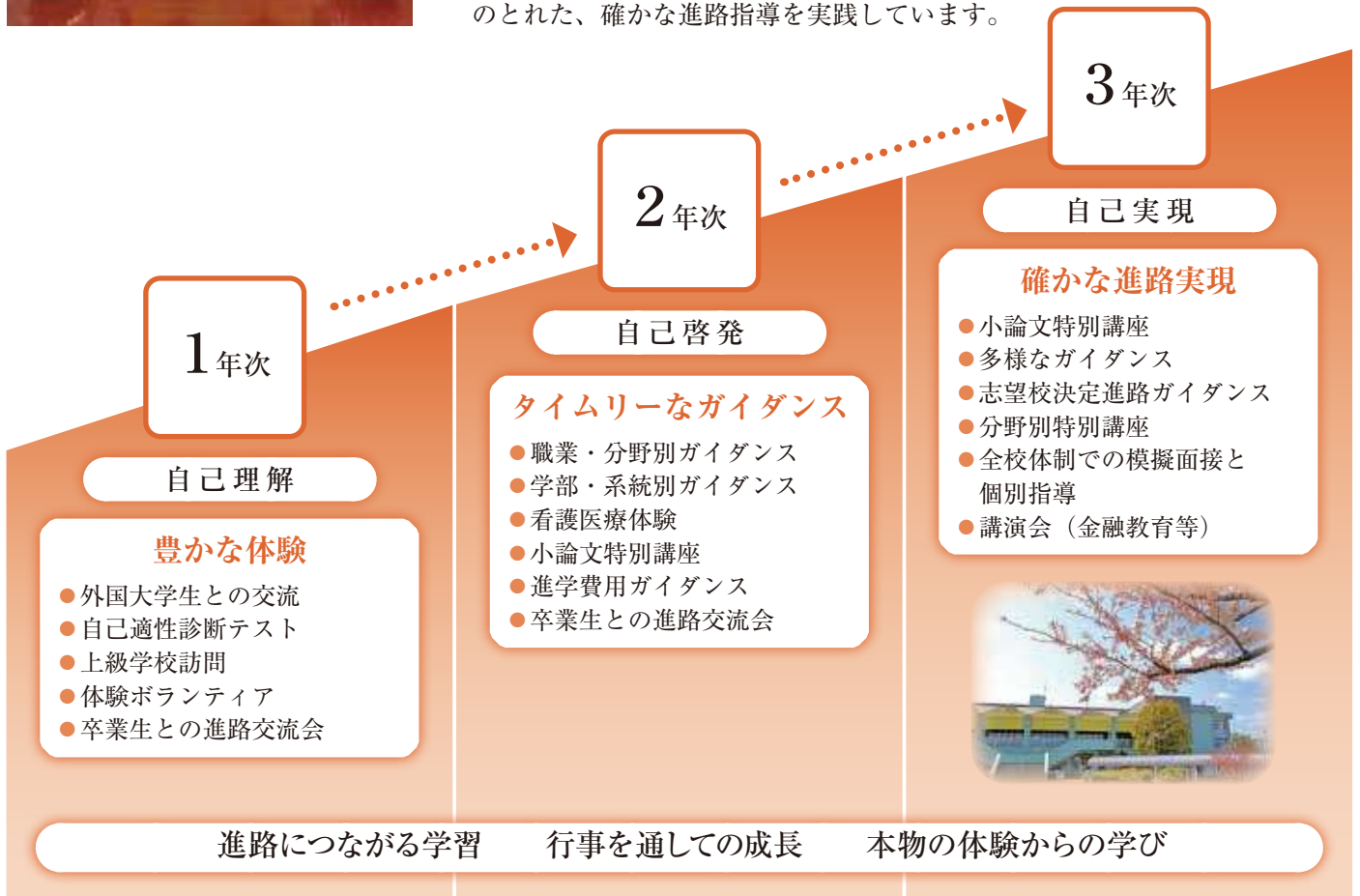


進路



上水高校の進路指導

本校の進路指導は、「生涯を豊かに悔いなく生きる道の選択・開拓」のために、3年間の体系的で段階的な指導を実践しています。目先のことだけでなく、将来の進路選択のために、一人ひとりの希望と適性を丁寧に考えながら、全教員できめ細かく進路指導をしています。学力向上に有効な単位制ならではのカリキュラムとさまざまな学校行事にしっかり調和のとれた、確かな進路指導を実践しています。



主な指定校 (抜粋)

学習院・杏林・国立音楽・國学院・駒澤・昭和女子・女子栄養・成蹊・専修・玉川・中央・帝京・東京経済・東京農業・東京薬科・東洋・獨協・日本・日本女子・法政・武蔵・武蔵野・都立看護専門学校 等



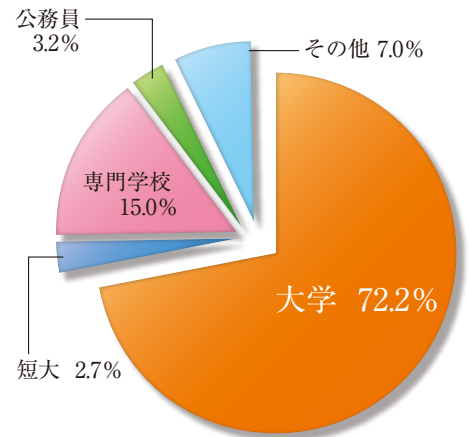
校内ガイダンスのようす

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



2024年度入試 主な合格実績 数字は現役合格者数、()内は既卒者合格者数
2024年3月 第18期卒業生総数 187名 (5クラス)

国公立大学	人数	私立大学	人数	私立大学	人数
東京都立	2	専修	30	日本獣医生命科学	3
都留文科	2	創価	1	日本女子	4
横浜国立	(1)	玉川	1	法政	7
私立大学	人数	千葉工業	2	武蔵	12
青山学院	2(3)	中央	6(1)	武蔵野	9
亜細亜	20	津田塾	8	武蔵野美術	3
桜美林	7	帝京	20	明治	6
大妻女子	2	帝京科学	1	明治薬科	1
学習院	3(1)	帝京平成	2	明星	14
学習院女子	2	東海	4	目白	2
共立女子	1	東京医療学院	1	立教	2
杏林	15	東京医療保健	3	立正	1
国立音楽	1	東京経済	22	短期大学	人数
國學院	8(1)	東京工科	8	大月短期大学	1
国士館	1	東京女子	2	大妻女子	2
こども教育宝仙	1	東京電機	4	白梅学園	2
駒澤	13(1)	東京都市	3	看護医療系専門学校	人数
産業能率	3	東京農業	1	社会医学技術学院	2
実践女子	6	東京薬科	5	聖マリアンナ医科大学看護	1
城西	2	東京理科	1	都立北多摩看護	4
昭和女子	2	東洋	32(1)	公務員	人数
白梅学園	4	二松学舎	1	警視庁警察官	2
駿河台	2	日本	11	東京消防庁	1
成蹊	9	日本社会事業	1	多摩市役所	2



卒業生の声 No.1 Voices



東京都立大学
人文社会学部
人間社会学科
川島 元蒔
(立川市立立川第四中学校)

私が上水高校を志望した理由は、「家から一番近かったから」です。「家から近い」という志望動機は、一般的に堂々と口に出す類のものではないと思います。しかし私は志望理由を尋ねられた際、臆さずにそう答えました。なぜなら、私は自らの意思で入学を決めたからです。

成人年齢が18歳に引き下げられ、若者が自分の意思で決断をする必要に駆られるこの時代、高校受験は中学生がする大きな選択です。“選択した結果”に「正解」はありません。ですから“選択する理由”を大切にしてください。例え一般的に評価されないような理由であったとしても、自分の意思を確かに持って決断すれば、結果は自分の納得がいくものとなる、そう私は思います。

上水高校は、そんな自分の意志を「表現」する力を養うことのできる学校です。ぜひ入学してみたいかごでしょうか。



立教大学
現代心理学部
映像身体学科
井上 天翔
(立川市立立川第五中学校)

上水高校は部活動が盛んで、文化部、運動部問わず一人ひとりが自身の部活動に誇りを持って活動しています。

特に私は放送部と軽音学部を兼部していたこともあり、部活動から学ぶことが多かったです。3年間を振り返り今でも強く印象に残っているのは仲間や先生と過ごした日々で、一つの目標に向かってみんなで協力する大切さや楽しさを感じることができました。

そして上水高校では一つ一つの授業が非常に丁寧な上に先生方の雰囲気がとてもあたたかいです。すぐに質問がしやすい環境が整っているため、部活動に専念したい人にも文武両道が可能だと思います。

進路指導においても先生方が生徒の可能性を信じ、さまざまな道筋を提示してくれたおかげで私も精神的にも学力的にも大きく成長することができました。

どんなことでも全力で取り組めることができる上水高校に入学して楽しい高校生活を送ってください。



法政大学
デザイン工学部
都市環境デザイン工学科
長谷川 律澄
(八王子市立第一中学校)

上水高校は生徒の意思を尊重してくれる学校だと思います。

私は3年間を通して卓球部に所属していましたが、顧問の先生方は自分達部員の練習への提案や、試合への提案などを多く受け入れてくれました。そのおかげで部員同士で考えて切磋琢磨する事が出来ました。目標であった関東大会に出場する事は出来ませんが、顧問の先生方の協力無しには自分だけでなく部員全体がここまでレベルアップして対外試合で勝てるようにはならなかったと思います。

3年次になってからは文化祭のクラスの劇で役をやったり、体育祭実行委員を務めたりしましたが周りの友達や、先生方の配慮や協力、応援があり、受験勉強との両立をしながら取り組みやすい環境の中で勉強をする事が出来ました。受験期間中、学力が伸び悩み辛かった時期は、自分の学年だけでなく、色々な学年の先生が話しかけてくれる事で気持ちが楽になり心が折れる事なく最後までやり切ることができました。しかし、何よりも大切なのは上水高校で出来た友達です。周りにとても恵まれたからどんな些細な事でも楽しめた3年間でした。受験で悩んだ時も励ましてくれて、いつでも背中を押してくれました。友達の支えが無かったら法政大学には受かっていなかったと思います。

僕は上水に来て一つも後悔はありません。皆さんも上水高校で最高の高校生活を送ってください。



武蔵大学
社会学部
メディア社会学科
森田 侑花
(昭島市立清泉中学校)

上水高校で過ごした3年間は、部活や行事、勉強に一生懸命取り組み、またやりがいや楽しさをたくさん感じることが出来ました。

所属していた吹奏楽部の活動では、何事も自主的に取り組むことを大切にするようになり、演奏面に限らず、普段の行動面でもより成長することが出来ました。特に定期演奏会の時期は自主的に動くことが多く、この3年間で一番努力した瞬間だと思います。努力した分、定期演奏会が成功したときの喜びはとて大きかったです。

また、学校行事では合唱祭、文化祭、体育祭やクラスマッチなど、どの行事でも自分のクラスが優勝するなどという熱量が各クラスにありました。そして、お互いに切磋琢磨することで素晴らしいものを作ることができたのだと思います。

受験のときには先生方に何度も相談し、自分が進みたい大学に行けるように努力をしました。周りの友達や学校の先生方の支えがあって、進路を決めることができたと思います。

何事にも一生懸命に取り組み、そしてそれを達成することができる環境が、上水高校にはあると思います。ぜひみなさんも、高校生活を一生懸命に過ごし、そして楽しんでください。



行事

4 始業式
入学式
生徒会オリエンテーション
(部活動紹介)
防災訓練 (1年次)

5 遠足
生徒総会
1学期中間考査

6 合唱祭

7 1学期期末考査
夏体験ボランティア活動
部活動合宿

8 夏期講習

9 上水祭 体育祭

10 生徒会選挙
2学期中間考査

11 スピーチコンテスト

12 2学期期末考査
進路探索研修旅行
(修学旅行・2年次)

2 マラソン大会
(1・2年次)

3 学年末考査
表現発表会
クラスマッチ(球技大会)
卒業式
修了式



令和7年度から実施します！

令和7年度から2年次で海外修学旅行(3泊4日)を実施します。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



杏林大学

保健学部 看護学科

井上 心遥

(武蔵村山市立第1中学校)

私は高校生活の3年間、とても楽しく毎日充実した日々を過ごすことが出来ました。入学した時はコロナの影響で想像していた学校生活とは違いましたが、行事が中止にならないように先生方ができる限りのことをして下さり、合唱祭、文化祭、体育祭を実現させてくれました。そして上水高校の生徒は真面目で優しい人が多く、行事にとても積極的です。クラスの皆がひとつになり一致団結していくことが今でもとても印象に残っていて大切な思い出です。

進路の面では先生方からたくさんのアドバイスを頂きました。また、つらいときは友達と励まし合ったり、一緒に勉強したりして受験を乗り越えることが出来ました。このように私が高校生活を充実したものに出来たのはいつもくだらない話をして笑わせてくれたり、受験と一緒に乗り越えた友達やわからない問題をわかるまで教えてくれた先生方のおかげです。

上水高校で大切な友達や楽しい思い出をつくることができました。ぜひ皆さんも上水高校で素晴らしい仲間と共に高校生活のかけがえのない時間を過ごしてください。



都立北多摩看護専門学校

佐伯 瑠稀亜

(瑞穂町立瑞穂第二中学校)

進学したい高校の選択肢に上水高校があるなら、強くおすすめします。上水高校はとても雰囲気明るく、信頼出来る先生方や先輩、卒業生が多くいます。

私が上水高校に進学したきっかけは、看護の進学率が高く、中学校にはなかったバドミントン部があったことです。上水高校に入学した当初は、コロナ禍の影響で全員がマスクをつけた状態でした。友達ができるかという不安に加え、顔が見えず表情が分かりにくい余計な不安でした。1年次の時は授業がオンラインになってしまったり、行事や部活動が制限されてしまい従来の形で行うことが出来ませんでした。しかし、2年次になると制限が緩和され1年次の時を遥かに上回る楽しさや感動がありました。朝早くや放課後に残って合唱祭の歌の練習。夏休みにわいわい楽しむ文化祭準備。2日にわたる最大のイベント、文化祭。先生方まで参加する体育祭。その他にも球技大会や表現発表会など多くのイベントがあります。

学校生活の中で私は特に部活動に力を入れました。念願のバドミントン部に入ることができ、初心者ながらも自主練習、先輩やコーチからアドバイスをもらい、3年間でものすごく成長することが出来ました。仲間と切磋琢磨することでレギュラーになることができ、大会では先輩の代よりも好成績を残すことができました。上水高校は多くの部活動にコーチや先輩方の指導があるところが魅力の一つです。

また、進路決定に親身に寄り添ってくださる先生方がいることも魅力の一つです。私が北多摩看護専門学校を第一志望に決めたのは高一の終わり頃で、選択授業も進学に必要なものだけを取るようになりました。面接の練習やアドバイス、赤本や過去問など生徒の大事な入試のために尽力をしてくださいます。

私が上水高校で過ごした3年間は一生涯忘れない大切な思い出です。制限がない状態で1年次からまたやり直したいと思うほどです。皆さんも是非、上水高校で最高の友達、最高の思い出を作ってください。



警視庁

増森 翔大

(武蔵村山市立第一中学校)

私が過ごした上水高校での3年間はとても充実し、毎日を有意義に送ることが出来ました。

私はこの3年間の中で部活動の部長と委員会の委員長を務めさせてもらい、さまざまな経験を積むことができ、そこからたくさんのお話を学ぶことができました。過去にうまく周囲に必要なことを伝えられなかったり、誤って違う指示を出してしまったことがありましたが、その時には周りにいる同級生や先生方の助けや支えがあり、乗り越えることができました。これは上水高校の生徒が素直で優しい人が多く、先生方もとても親切で生徒思いであるからだと思います。

また、生徒が自ら挨拶をすることが上水の特徴であると思います。授業前後のあいさつはもちろん、先生や部活の先輩後輩と廊下ですれ違った時は必ずと言っていいほど挨拶をするのでとても清々しい気持ちになります。普段から自主的に挨拶をしているので、将来社会に出た時にはとても役に立つと思います。

私は上水高校に入れたからできたことがたくさんあり、頑張れたこともあります。ぜひ上水高校に入学して、日々の楽しい学校生活、達成感のある行事を素晴らしい仲間たちと作り上げ、たくさん思い出のある高校生活を送ってください。

たくさんの感動、涙、絆…
上水魂あふれる数々のシーンが繰り広げられます



三人行事の紹介



合唱祭

クラス単位で集まって練習し、アカペラや民謡など、ハイレベルな曲にもチャレンジします。隣接する国立音楽大学の大講堂をお借りし、荘厳なパイプオルガンを背に歌い、クラスの団結力が試されます。



文化祭

クラス単位で出しものを考え、クオリティや獨創性を競います。伝統的に公演（演劇など）の出し物が多いのが特徴です。特に3年次の演劇はレベルが高く、笑いあり、涙ありと、毎年どのクラスが優勝するかわからない緊張感があります。



体育祭

クラス縦割りで団を組み、全年次が協力して競い合います。結団式や引継式を通して、先輩から後輩へ受け継がれていく伝統ある体育祭です。最後はお互いの健闘を称え、全校生徒で校歌を大合唱します。





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向き合っています。

令和5年度 東京都新人戦支部大会 4回戦進出・東京都U18リーグ戦 準優勝

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。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ベテランサポートをいただいています。科学的・効率的且つ主体的な活動を通して、生徒一人一人の成長を目指して頑張っています。

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6年度 春季大会兼関東大会予選 リーグ戦 1位
令和5年度 春季大会兼関東大会予選 リーグ戦 1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、一人一人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
令和4年度 新人戦II部大会 男子ダブルス優勝
令和3年度 インターハイ予選 団体ベスト32(西部ベスト16)
令和2年度 新人戦団体戦 予選ベスト16(西部ベスト8)

6. 剣道部

「剣道の理念」を胸に、関東大会出場を目指して稽古を重ねています。

令和3年度：全国高等学校剣道大会個人の部 ベスト8
東京都秋季剣道大会、東京都新人剣道大会 男子団体 ベスト8

令和4年度：東京都春季剣道大会 女子個人の部 7位・8位入賞

令和5年度：全国高等学校剣道大会東京都予選団体・個人の部 ベスト16

令和6年度：東京都春季剣道大会 男女別団体 ベスト16

7. 卓球部

春の関東大会予選、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、日々部員が互いに切磋琢磨して練習しています。男子は団体のシード権(ベスト16以上)を獲得、女子は令和5年度に団体で関東大会に出場、さらに、国公立大会では男女ともに団体戦3位に入賞することができました。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。

8. ダンス部

ダンス部は、総勢30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・クリスマスライブ・卒業公演・保育園での実演等も行っています。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「礼正、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も、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。令和5年度は、春季大会(ブロック決勝進出)夏の選手権大会(3回戦進出)、秋季大会(ブロック決勝進出)でしたが、今年こそベスト16達成を目指し日々活動しています。練習試合は年間約70試合、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。また、勉学との両立を達成できるようにも心がけ、文武両道を目指し、更には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

「サッカーを通じて人として成長する」をモットーに日々活動しています。部員数が少ないため、近隣の学校と合同練習や合同チームで練習試合を行っています。通常の練習では対人練習やミニゲームを多く行い、技術に特化した練習が多いのが特徴です。公式戦での勝利を目指して全力で取り組んでいます。

11. 女子サッカー部

現在、部員数減少のため活動を中止しています。

12. 陸上競技部

令和5年度 東京都高校総体 男子800m第4位(関東出場)、男子1500m第7位、女子1500m第4位、女子3000m第2位(2種目関東出場)、東日本女子駅伝、全国都道府県対抗女子駅伝競走大会 東京都代表

令和4年度 関東高校選抜陸上 男子1500m4位入賞、女子3000m8位入賞

令和3年度 東京都選抜陸上 女子1500m6位入賞、女子3000m3位入賞
東京都高校総体 女子1500m7位入賞、女子3000m7位入賞

平成31年度 東京都新人大会3000m 6位 8位入賞
第54回 青梅マラソン女子高校10キロの部 優勝

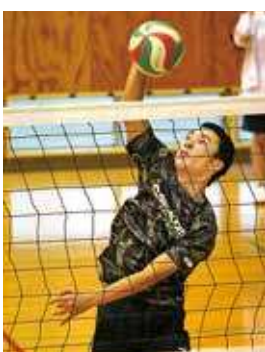
平成30年度 東京都新人大会女子3000m 3位入賞
関東高校駅伝16回出場(女子) 出場回数東京都 4位

13. 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、定期的な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しており、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。

14. 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。未経験者が半数いますが互いに教え合い、日々成長しています。公式戦で上位進出し勝つことを目標に頑張っています。



競い合い、高めあう仲間との時間は、 何にかえがたい高校時代の財産です



15. 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、冬季は本校1階作法室前にて体幹トレーニングや筋トレ、外でジョギング等をしています。

16. 文芸部

月本金の週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、関東大会の常連でもあります。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。

17. 吹奏楽部

上水高校吹奏楽部、略して「上吹」です。昨年度の吹奏楽コンクールでは東日本組に出場し、代表選考会のステージに立つことができました。学年の壁を越えて仲が良く、合唱祭や文化祭などの本番に向けて、毎日楽しく活動しています。初心者も大歓迎！少しでも興味があれば、Twitter、Instagramでも普段の活動の様子を発信しているので、是非フォローをお願いします。

18. 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。自由での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。

19. 放送部

NHK杯全国放送コンテスト東京都大会総合優勝12回！13年連続全国大会に出場しています。全国総文にも13年連続東京代表として出場！今年の夏は岐阜総文に参加します。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など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！

20. 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、冬には衾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！

21. 軽音楽部

月曜日から金曜日まで週5日活動しています。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。作詞作曲をしてCDを自主制作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。

22. 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・手芸活動を行っています。長期休業などには調理活動も行っています。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。

23. 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席です。令和5年度は都大会で最優秀賞に2人選ばれ、今年岐阜県で開催される全国大会に出場します。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！

24. 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。

25. 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ヶ月ごとに発行してします。発行した部誌は図書室に随時配置してあり、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とった空間の中、楽しく絵を書いています。

部長会 会長



3年 中野 友莉
(八王子市立みなみ野中学校)

上水高校の部活動は運動部15部活、文化部10部活あり、それぞれの部活動が自分たちの決めた目標に向かって日々活動しています。

上水高校には各部の部長が集まる、部長会という組織があります。部活動を通して上水高校をよりよくするための活動を行っています。具体的には、学校行事や部活動についての話し合い、決まりや注意事項の確認、情報共有、部活動新聞の作成・掲示を行っています。部活動新聞では大会結果などを掲示しています。また、部長会が壮行会を主催し、関東大会や全国大会に出場する部活動の健闘を願って送り出し、さらにお互いの意識を高めあっています。

部活動では技術面の向上だけでなく、人間力を高めることができます。様々な壁にぶつかり、乗り越えるために仲間と共に試行錯誤することで他ではできない経験を経験することができます。部活動に入り、部の一員としての責任を持って行動したり、一つのことに真剣に打ち込んだりすることで精神面での成長を図ることもでき、より充実した高校生活になります。上水高校では部活動ごとに切磋琢磨し、より高みを目指して日々楽しく活動しています。是非一度見学にお越しください。



Information

■夏休み学校見学会 [要予約]

日程等の詳細はHPでご確認ください。

■学校説明会 [要予約]

第1回 10月12日(土) 14:30~16:00

第2回 11月16日(土) 14:30~16:00

※個別相談に関してはHPでご確認ください。

■部活動体験 [要予約]

日程・実施内容等の詳細はHPでご確認ください。

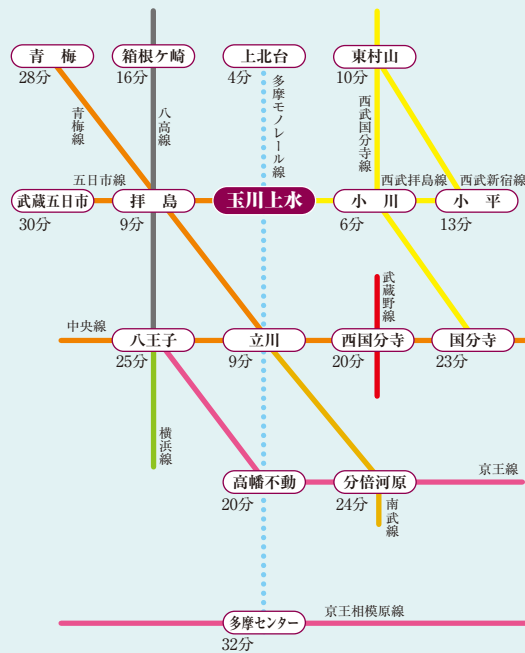
■授業公開

10月7日(月)~10月12日(土)

11月16日(土)午前中



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

こちらからHPを見ることができます↓



東京都立上水高等学校
全日制普通科(単位制)

〒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。