



Tokyo

Metropolitan

Tama High School



東京都立 多摩高等学校

2024

学校案内



# スクールミッション

学習・学校行事・部活動や地域連携等をとおして、主体的にかつ相互に成長し続けることで、集団への帰属意識や他者への思いやりの心を育み、社会に貢献できる人材を育成します。

本校は、大正 12（1923）年 4 月に地域の皆様の切なる思いで開校し、本年度で創立 100 周年を迎える歴史のある学校です。

本校の特色は、「授業がわかる、学びたくなる」という、生徒が確かな力を身に付けている実感をもてる授業と、キャリア教育の観点に基づいたきめこまやかな進路指導があげられます。生徒理解に基づいた生徒へのメッセージが具現化された問いのある授業と、生き方についての視野を広げ、自らの卒業後の進路に大志を抱いて目標を設定し、自ら設定した目標を実現していく 3 年間の系統的なキャリア教育により、生徒は資質・能力を高め、自らの力を見だし、目標とする進路を実現していきます。

また、本校では校内寺子屋事業を活用した「たまなび（自学自習スペース）」、東京の教育資源（森林・林業）を活用した教育活動、スキルアップ推進校としてグローバルスキル講座、デジタルスキル講座、コミュニケーションスキル講座など、新たな教育活動も実施しながら、生徒一人一人の可能性を引き出していきます。

今、社会はテクノロジーの発展により、仕事の多くを AI やロボットが担う時代となっています。テクノロジーでさまざまな課題を解決できるよう多摩高校では STEAM 教育も積極的に取り入れていきます。

本校はスローガンを『生徒が相互に成長し続ける学校』とし、多摩高校での 3 年間の学びで、多様な考えをもつ他者と協力し合いながら、自ら考えたことに自信をもち、たくましく挑戦し続ける人材の育成を目指します。





## ■ 多摩高校 100 年の歴史 ■

多摩高校の前身である青梅町外六箇村組合立実科高等女学校は大正 12 年 (1923 年) に開校しました。大正 14 年 (1925 年) に東京府立青梅実科高等女学校と改称し、地域の重要な教育の場としてその責務を果たしてきました。昭和 8 年 (1933 年) 東京府立第九高等女学校となり、昭和 25 年 (1950 年) に共学となり、現在の東京都立多摩高等学校に改称しました。写真は、大正 14 年頃の学校の様子です。



# Curriculum カリキュラム



## // 多摩高校における学習指導 //

### ① 「学び合う」中で互いに成長し合う

生徒が主体的に学び自ら考える力を身に付けるため、「生徒が参加する分かる授業」を研究・実践しています。また、たまなび（自学自習スペース）を利用するなど、生徒が互いに高め合っています。

### ② ICT 機器等を活用した、分かりやすい指導への工夫

多摩高校では毎日の授業や課題などにおいて、分かりやすい指導となるよう工夫をしています。そのため、ICT 機器や生徒 1 人一台端末を使い、Classi や Microsoft Teams といった学習システムを活用しています。

### ③ 自分の可能性にチャレンジ、より高いレベルを目指す

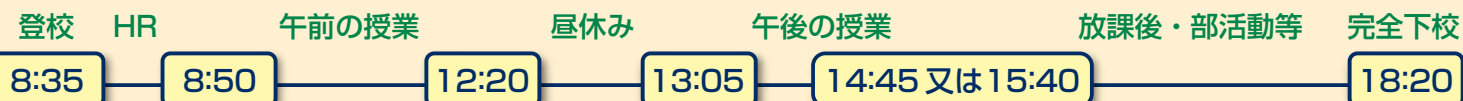
2 年次より、進路実現のための選択科目を設定しています。また、進路別の個別指導を行います。各種検定（英検、漢検、情報技術検定、簿記検定等）も校内で実施しており、生徒のチャレンジを後押しします。

### ④ 新学習指導要領に対応した教育課程と個別指導

令和 4 年度から、新しい学習指導要領に対応するため、45 分 7 時間授業を実施しています。自分が興味・関心ある事柄を探究していくことで、大学受験から就職まで、生徒一人一人に対応したきめ細かな指導が行われるとともに、それぞれの進路に合わせたガイダンス・小論文・面接指導などを積極的に行っています。



## 多摩高校での一日（予定）



# 2024年度教育課程（予定）

## 1年

|       |   |                   |   |      |   |      |   |                   |    |      |    |      |    |      |    |                            |    |    |    |         |    |      |    |               |    |                      |    |      |    |            |    |     |
|-------|---|-------------------|---|------|---|------|---|-------------------|----|------|----|------|----|------|----|----------------------------|----|----|----|---------|----|------|----|---------------|----|----------------------|----|------|----|------------|----|-----|
| 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 |     |
| 現代の国語 |   | (1クラス2展開)<br>言語文化 |   | 地理総合 |   | 歴史総合 |   | (1クラス2展開)<br>数学 I |    | 数学 A |    | 化学基礎 |    | 生物基礎 |    | (2クラス3展開)<br>体育<br>(3単位のみ) |    | 保健 |    | (音楽・美術) |    | 芸術 I |    | 英語コミュニケーション I |    | (1クラス2展開)<br>論理・表現 I |    | 情報 I |    | CD (人間と社会) |    | LHR |

## 2年

|      |   |      |   |    |   |       |   |       |    |      |    |                 |    |    |    |                             |    |                   |    |   |    |    |    |    |    |         |    |     |    |    |    |
|------|---|------|---|----|---|-------|---|-------|----|------|----|-----------------|----|----|----|-----------------------------|----|-------------------|----|---|----|----|----|----|----|---------|----|-----|----|----|----|
| 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 |
| 文学国語 |   | 論理国語 |   | 公共 |   | 日本史探究 |   | 数学 II |    | 物理基礎 |    | (2クラス3展開)<br>体育 |    | 保健 |    | 英語コミュニケーション II<br>(2クラス3展開) |    | (1クラス2展開)<br>家庭総合 |    | 必修選択<br>(6単位)<br>国語表現 古典演習 I<br>数学 B 実用数学<br>進学数学 (基礎)<br>社会科学教養<br>化学・生物<br>論理・表現 II<br>スポーツ II<br>芸術 II (音・美)<br>PC 技術演習<br>簿記<br>ビジネス基礎<br>等 |    |    |    |    |    | CD (探究) |    | LHR |    |    |    |

## 3年

|      |   |      |   |       |   |       |   |                 |    |                 |    |                       |    |                   |    |   |    |    |    |    |    |  |    |    |    |         |    |     |    |    |    |
|------|---|------|---|-------|---|-------|---|-----------------|----|-----------------|----|-----------------------|----|-------------------|----|---|----|----|----|----|----|--|----|----|----|---------|----|-----|----|----|----|
| 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 |
| 文学国語 |   | 論理国語 |   | 政治・経済 |   | 世界史探究 |   | (2クラス3展開)<br>体育 |    | 英語コミュニケーション III |    | (1クラス2展開)<br>英語学校設定科目 |    | (1クラス2展開)<br>家庭総合 |    | 必修選択<br>(6単位)<br>PC 技術<br>芸術 III (音・美)<br>等<br>物理 化学探究<br>生物探求 日常英語<br>フォードデザイン<br>地理演習<br>世界史演習<br>日本史演習<br>就職数学 (発展)<br>進学数学 (発展)<br>数学 C<br>古典演習 II 国語表現 |    |    |    |    |    | 自由選択<br>(4単位)<br>英語受験演習<br>スポーツ演習<br>等<br>国語演習<br>数学 III<br>社会科学探究<br>物理探究<br>英語受験演習 |    |    |    | CD (探究) |    | LHR |    |    |    |

### ① CD (キャリアデザイン)

多摩高校では、3年間の「総合的な探究の時間」をCD (キャリアデザイン) の時間として活用しています。生徒が自分自身で進路を選択できるよう、進路ガイダンスや進路相談・三者面談等を通じて自己理解、職業理解を深めて自分の個性や適性を発見し、**将来の自分の在り方生き方**を見いだしていきます。

### ② 多彩な選択科目の設置

多摩高校では、多彩な選択科目を開設しており、2年次から**自分の進路に合わせた科目を履修**することができます。進学を希望する生徒向けの受験対策科目や、就職を見据えた簿記、PC 技術演習等といった科目も開設しています。

### ③ 放課後の多様な学び

多摩高校では、45分7時間授業 (週2日) を実施することで、多彩な選択科目を開設できるとともに、学校行事の準備や部活動、寺子屋事業を活用しての「**たまなび (自学自習スペース)**」での予習・復習などに十分に時間を使うことができます。将来を見据え、**放課後の多様な学び**ができます。

### ④ 地域と連携した多彩な体験活動

多摩高校では、東京都教育委員会から「**東京の教育資源 (森林・林業) を活用した教育活動推進校**」の指定を受けるとともに、地域の皆さんの協力を得て、1学年で「**インターンシップ**」2学年で「**森林保全活動**」に取り組んでいます。また、生徒会による青梅マルシェ (地域活性イベント) の運営補助や森林保全活動への参加など、望ましい職業観を身に付けるとともに、社会に貢献できる生徒の育成を図っています。

# School Life 学校行



入学式  
部活動紹介  
森林保全活動

体育祭  
校外美化活動

学校見学会  
夏期講習  
就職者履歴書・面接指導

4月

5月

6月

7月

8月

9月

奥多摩ウォーキング (1年)  
校外学習 (2, 3年)  
中間考査

期末考査  
学校見学会

多摩高祭 (文化祭)



## 施設紹介

校舎



北ホール



# 事・学校生活



学校説明会  
校外美化活動  
中間考査

学校説明会  
期末考査  
芸術鑑賞教室

学力検査による選抜

10月

11月

12月

1月

2月

3月

学校説明会  
修学旅行  
インターンシップ

推薦による選抜

学年末考査  
卒業式



中庭



図書室

# Club Activities 部活動・生徒会活動



## 運動部

硬式野球部  
自転車部  
硬式テニス部  
男子バスケットボール部  
女子バスケットボール部  
サッカー部

ダンス部  
女子バレー部  
バドミントン部  
陸上競技部  
卓球部  
剣道部

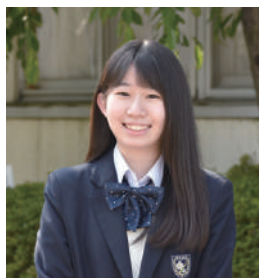
## 文化部

吹奏楽部  
軽音楽部  
アニメーション部  
演劇部  
美術部  
茶道部

家庭科部  
パソコン部  
合唱部  
自然総合部  
写真部  
英語部



# 多摩高生の声をPick Up!! ~生徒会編~



## 生徒会長からのメッセージ

3年 井埜 由香  
(国分寺市立第一中学校出身)

中学生の皆さんこんにちは。多摩高校生徒会会長の井埜由香です。

多摩高校は緑に囲まれた特徴を活かし、奥多摩ウォーキングや森林保全活動など、我が校ならではの行事があります。自然の美しさを感じながら学ぶことができる学校です。また、伝統行事を大切にする一方で、新しいことも積極的に取り入れていく気風もあり、e-sportsにも取り組みました。

様々な可能性が満ち溢れる多摩高校は、今年創立100周年を迎えます。皆さんも多摩高校で青春を謳歌していきませんか。心よりお待ちしております。

多摩高校生徒会では、地域活性イベント「おうめマルシェ」に参加し、クッキーの販売や缶バッジの製作を行ってきました。校内ではこの2年間、「中庭プロジェクト」として古いテーブルやベンチを修繕し、プランターに花を植えて中庭を整えました。今年5月には青梅大祭の山車を引く大役をこなし、今後一層地域連携やボランティアに参加していく予定です。



## 多摩高校生徒会の活動実績 (2022年度)

- 部活動紹介の企画・運営
- 「中庭プロジェクト」テーブルベンチの修繕、組み立て。花植え
- 「多摩高祭」文具・ペンキの貸出
- 地域活性イベント「おうめマルシェ」に参加、クッキーの製造と販売、缶バッジの製作
- 式典や学校説明会での受付、案内



# Career Guidance 進路指導



- 大
- 明治学院大学
  - 亜細亜大学
  - 麻布大学
  - 桜美林大学
  - 嘉悦大学
  - 杏林大学
  - 駒澤大学
  - 城西大学
  - 白梅学園大学
  - 駿河台大学
  - 東海大学
  - 東京医療学院大学
  - 東京工科大学
  - 東京工芸大学
  - 東京純心大学

## キャリア教育で多様な力を伸ばし、一人一人が納得できる進路実現をサポート

### 自分の将来につながる キャリアデザインの 授業が充実

「自分の強みを知る」「社会や仕事を知る」「自分の将来を見つめる」の3点に取り組むことで、一人一人が納得できる進路を見つけていきます。また、グループワークを通じて他者理解や共同力を高め、コミュニケーションスキルを身に付けさせる授業を行います。

### 進路ガイダンス、 ワークショップ、体験授業 などが充実

1年生から「キャリアデザインブック」を活用し、様々なワークショップやインターンシップに参加します。2年生からは、分野別進路ガイダンスや進路適性検査などで様々な角度から自分の将来を考えていきます。

### 進路実現のための 基礎作り・対策が充実

基礎力診断テストなどによる学習力のチェック、Literasを用いた論理言語力の育成、夏期講習、進路実現を目指した選択科目の決定に向けた説明や相談、2年生後半からスタートアップガイダンス、小論文・志望理由書の書き方講座や模擬試験の実施、3年生では入試に向けたガイダンスや講習・模擬試験、推薦入試や就職活動に向けた模擬面接を実施していきます。

## 昨年度の進路内訳

| 進路先       | 2022年度 |
|-----------|--------|
| 大学        | 21     |
| 短大        | 3      |
| 専門・各種学校   | 85     |
| 就職・公務員    | 56     |
| その他(浪人含む) | 14     |
| 計         | 179    |

## 多摩高校3年間のキャリア教育

|         | 1年次   | 2年次   | 3年次  |
|---------|---|---|--|
| 1<br>学期 | 学び直しプログラム<br>キャリアデザイン・オリエンテーション<br>チームコンセンサス ワークショップ<br>右脳・左脳ワークショップ    コミュニケーション講座 | 基礎力診断テスト<br>森林保全活動<br>進路先見学会（上級学校訪問・企業訪問）<br>全員が、大学・短大・専門学校・企業のいずれかを教員引率のもと、見学します。  | 三者面談<br>大学・短大ガイダンス    専門学校ガイダンス    就職ガイダンス<br>模擬試験    模擬面接①<br>・指定校推薦説明会    ・会社見学          |
|         | 夏季休業  | 三者面談  | 模擬面接②  |
| 2<br>学期 | 三者面談<br>基礎力診断テスト<br>進路ガイダンス①（職業人インタビュー）   | 夏期講習<br>スタートアップ・ガイダンス<br>Literas（リテラス）論理言語力検定<br>ビジネスマナー講座    インターンシップ<br>全員が企業で2日間就労体験をします。<br>進路実現を目指した選択科目の決定に向けた説明・相談<br>進路ガイダンス②（分野別説明会）    進路ガイダンス②（学校別説明会） | 模擬面接    ・入社試験    ・公務員試験<br>キャリアデザインガイダンス①<br>・推薦入試    ・推薦入試<br>キャリアデザインガイダンス②<br>ビジネスマナー講座 |
|         | 進路ガイダンス②（分野別説明会）  | 基礎力診断テスト<br>体験授業(大学・短大・専門学校)<br>進路ガイダンス③（トキョー学生図鑑など）  | 一般入試    一般入試<br>金融教育プログラム<br>小論文・志望理由書の書き方講座<br>模擬試験                                       |
|         | 基礎力診断テスト<br>体験授業(大学・短大・専門学校)<br>進路ガイダンス③（トキョー学生図鑑など）                                | 金融教育プログラム<br>小論文・志望理由書の書き方講座<br>模擬試験  | 金融教育プログラム  |

# 過去3年間の主な進路実績 (既卒者含む)

| 学・短大   | 専門学校・各種学校  | 就職   |
|--|--|--|
| 東京女子体育大学<br>帝京大学<br>帝京科学大学<br>明星大学<br>立正大学<br>駒沢女子大学<br>聖学院大学<br>西武文理大学<br>東京国際大学<br>秋草学園短期大学<br>帝京大学短期大学<br>埼玉医科大学短期大学<br>他多数 | 青山製図専門学校<br>大原公務員医療福祉保育専門学校<br>立川校<br>カコトリミングスクール<br>玉成保育専門学校<br>窪田理容美容専門学校<br>国際航空専門学校<br>国際製菓専門学校<br>国際文化理容美容専門学校<br>国分寺校<br>駿台外語&ビジネス専門学校<br>社会医学技術学院<br>多摩リハビリテーション学院<br>東京愛犬専門学校<br>東京エアトラベルホテル専門学校<br>東京工学院専門学校<br>東京西の森歯科衛生士専門学校<br>東京保育専門学校<br>東京都立多摩職業能力開発センター<br>東京YMCA医療福祉専門学校<br>トヨタ東京自動車大学校<br>都立青梅看護専門学校<br>都立北多摩看護専門学校<br>吉祥寺二葉栄養調理専門職学校<br>日本工学院八王子専門学校<br>日本電子専門学校<br>文化服装学院<br>ホスピタリティツーリズム専門学校<br>町田デザイン専門学校<br>他多数 | (医)岩尾会 東京青梅病院<br>(株)アスメ介護サービス<br>(株)いなげや<br>(社)誠愛会 南聖園<br>(株)美容室Jシユール<br>(株)三共ラヂエーター<br>(株)ダイアナ<br>(株)N-TECH<br>(株)Dental Works<br>(株)太陽誘電<br>モバイルテクノロジー<br>(株)ニプロ<br>西東京農業協同組合<br>(株)日野自動車<br>(株)日野ロジスパック<br>(株)武州工業<br>(株)バルブレッド<br>(株)ホットマン<br>(株)ガーデンペーカリー<br>(株)MIC<br>(株)パルライン<br>他多数<br><br><b>公務員</b><br>警視庁<br>自衛隊<br>多摩市役所 |

## 太陽誘電モバイルテクノロジー株式会社

**山本 響生**  
(青梅市立吹上中学校出身)



私が多摩高生で良かったと思うことは、先生の授業がとても分かりやすいことと、生徒と先生の距離が近いことです。先生方は授業後に、質問や疑問点に対して親身に話を聞いて、説明して下さいます。

私が高校生活で頑張ったことは、部活動です。バスケットボール部に所属し、日々真剣に部活に取り組んできました。先輩方や顧問の先生にも恵まれ、とても充実した3年間となりました。このように、多摩高校は勉強面でも部活動面でも大いに成長できる、素晴らしい学校です。皆さんも、多摩高校で充実した高校生活を過ごせるよう頑張ってください。

## 亜細亜大学 法学部 法律学科

**笠原 陸人**  
(三鷹市立第四中学校出身)



私は多摩高校で、部活と勉強の両立を目標にして、これまで頑張ってきました。多摩高校は、先生と生徒の距離が近く、とても明るい校風です。ここでの仲間がいたからこそ、部活や勉強で苦しい時も乗り越えることができました。

私は中学の時は、学年で下から十番目くらいの成績でした。ですが、多摩高校の先生方の熱心な指導のもとで、こつこつ勉強していくと、学年上位の成績を取るほどに成績を伸ばすことができました。皆さんも、多摩高校で自分の目指す道に向けて、全力で取り組み、充実した学校生活を送ってください。

## ニプロ株式会社 (東京 CPF)

**峰尾 樹里亜**  
(青梅市立西中学校出身)



多摩高校は楽しい学校生活を送れる学校です。先生方はとても優しく、いつでも相談に乗って下さいます。

私は以前から、高校卒業後は就職すると決めていました。ですから、夏休みには学校で行われる進路ガイダンスや、模擬面接練習に積極的に参加し、進路実現のために一生懸命努力しました。その結果、無事内定を頂くことができ、これも進路指導部の先生方のお陰と感謝しています。進路活動では、時には不安になることもあります。ですが、何事にも諦めずに全力で取り組みれば報われると思います。皆さん、多摩高校で充実した三年間を送ってください。

## 東京都立北多摩看護専門学校

**富永 莉夢**  
(あきる野市立御堂中学校出身)



私は多摩高校で、部活動を頑張りました。辛いことや辞めたくなる時もありましたが、継続することに意味があることを学びました。

その後、看護の道を目指すようになり、引退後本格的に受験勉強を始めました。受験する学校や推薦入試を受けることなど、細かいことが決まると、進路指導部の先生方が、面接練習や小論文対策に力を入れて下さいました。その甲斐もあり、試験当日は緊張せずに自分の思いを受験校に伝えることができ、第一志望に合格することができました。皆さんも一日一日を大切に、多摩高ライフを楽しんでください。

## 帝京大学 文学部 日本文学文化学科

**向山 麻結**  
(武蔵村山市立第一中学校出身)



多摩高校は、教員と生徒の距離が近く、先生方は進路・勉強・部活の相談から個人の相談まで気軽に聞いて下さり、全力で解決策を考えて下さいます。そのお陰で私は、将来の夢を見つけ、大学進学を決意しました。担任の先生には遅くまで、試験対策の指導をしていただき、その結果無事合格することができました。

普通の学校生活では、他学年とも部活動や行事を通して交流し、人間関係の向上を実感する三年間でした。このように、多摩高校は、自分が望んで自発的に行動すれば、それ以上のものを得ることが可能です。皆さんも充実した三年間を過ごして下さい。

## 国際文化理容美容専門学校 国分寺校

**小島 蓮**  
(八王子市立高尾山学園中等部出身)



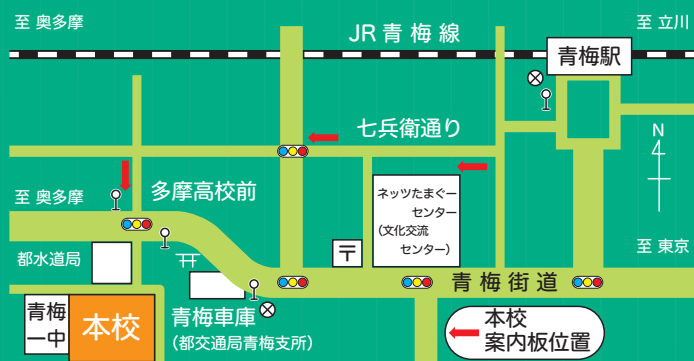
高校入学時から将来は美容師になるべく、卒業後は美容学校へ進学することを決めていました。オープンキャンパスに行ったり、担任の先生に相談したりして志望校を決定しました。受験の際には、先生方に面接やプレゼンテーションの指導を何度もして頂きました。おかげで自分の夢に一歩近づくことができました。皆さんも多摩高校で自分の目標に向かって努力し、充実した3年間を過ごして下さい。

|       |     |          |        |
|-------|-----|----------|--------|
| 学校見学会 | 第1回 | 7月25日(火) | 10:00~ |
|       | 第2回 | 8月5日(土)  | 10:00~ |
|       | 第3回 | 8月26日(土) | 10:00~ |

|       |     |           |        |
|-------|-----|-----------|--------|
| 学校説明会 | 第1回 | 10月28日(土) | 14:00~ |
|       | 第2回 | 11月18日(土) | 14:00~ |
|       | 第3回 | 12月9日(土)  | 14:00~ |
|       | 第4回 | 1月13日(土)  | 14:00~ |

文化祭 9月9日(土)

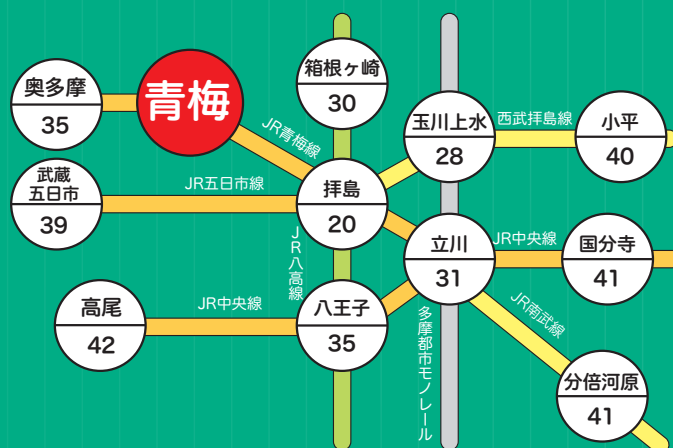
## 学校案内図



JR 青梅線 青梅駅下車 徒歩 15分

青梅駅前より都バス 青梅車庫行き 青梅車庫下車 徒歩 4分  
裏宿町行き 多摩高校前下車 徒歩 1分

## アクセス



# 東京都立多摩高等学校

〒198-0088 東京都青梅市裏宿町580番地

TEL 0428-23-2151

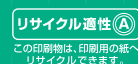
FAX 0428-23-5581

URL <https://www.metro.ed.jp/tama-h/>

撮影協力：本校写真部

青梅写真連盟

荒井 忠吉  
大西 淳一  
井上 進  
岡本 崇司  
八野 好洋



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。