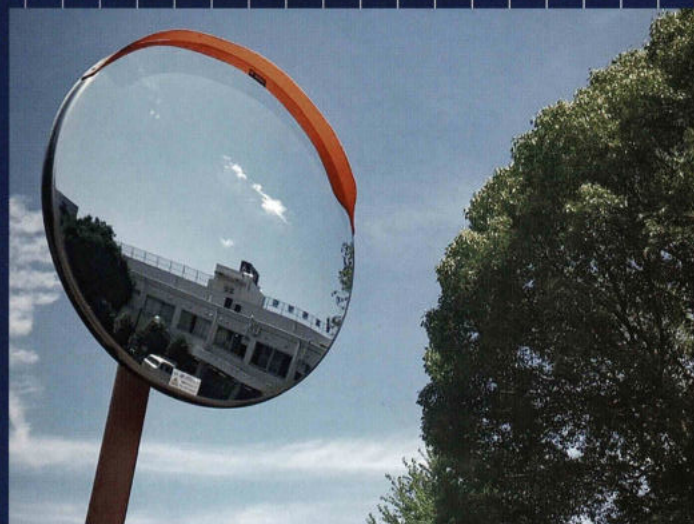




東京都立
多摩高等学校
学校案内 2025



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。



引き出していきます。

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。

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、令和5年度に創立100周年を迎えた歴史ある学校です。

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。

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）」、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や、さらにデジタルを活用した新たな学びの研究校として教育活動を実施しながら、生徒一人一人の可能性を

授業がわかる、学びたくなる 生徒の学力を伸ばす学校です

多摩の教員は授業づくりにこだわります。対話を通して、生徒のつまづきポイントを知り、生徒の思考の流れを熟慮した授業をデザインしています。生徒が「わかった」と言う瞬間の笑顔を見るために、授業創りを全校体制で取り組んでいます。



動画を活用した実習



ICTを活用した個別最適な学び

学 校

グローバル人材育成に関する取組み 令和5年度に姉妹校締結
オンラインによる交流や交換留学プログラムを実施予定



台湾台北市立 南湖高級中學（高校）



ニュージーランド グレイマウス高校

Curriculum カリキュラム

女性
2.3.5.6



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、「授業がわかる、学びたくなる」を研究・実践しています。また、国語、数学、英語など少人数、習熟度別の授業の中で生徒は互いに高め合うことができます。

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、生徒が主体的に取り組みやすい指導となるよう工夫をしています。そのため、ICT 機器や生徒一人1台端末を使い、Microsoft365 などの学習システムを活用しています。教員が自作した動画を活用した自学自習教材も取り入れています。

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置しています。また、進路別の個別指導を行います。各種検定（実用英語技能検定、日本漢字能力検定、実用数学技能検定、情報技能検定、簿記検定等）も校内で実施し取得級に応じた単位認定もしており、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

45 分 7 時間授業を実施することで、生徒の興味・関心に応じた選択授業を受講できるようにしています。生徒自身が興味・関心ある事柄を探究していく機会を多くの教科で設定しています。大学受験から就職まで、生徒一人一人の多様な進路に対応したきめ細やかな指導を行っています。



多摩高校での一日 (予定)



2025 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) 言語文化		地理総合		歴史総合		(1クラス2展開) 数学 I			数学 A		化学基礎		生物基礎		(2クラス3展開) (3単位のみ) 体育			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) 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		日本史探究			公共			数学 II			物理基礎		(2クラス3展開) 体育		保健		(2クラス3展開) 英語コミュニケーション II			(1クラス2展開) 家庭総合		必修選択 (6単位) 国語表現 古典演習 I 数学 B 実用数学 進学数学 (基礎) 社会科教養 化学 生物 論理表現 II 芸術 II (音・美) スポーツ II 簿記 ビジネス基礎 PC 技術演習						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		世界史探究			政治・経済			(2クラス3展開) 体育			英語コミュニケーション III		(1クラス2展開) 英語学校設定科目		(1クラス2展開) 家庭総合		必修選択 (6単位) 古典演習 II 数学 C 進学数学 (発展) 就職数学 世界史演習 日本史演習 地理演習 物理 化学探究 生物探求 日常英語 芸術 III (音・美) フラットデザイン ファッション造形基礎 ビジネスコミュニケーション PC 技術 実務演習						自由選択 (4単位) 国語演習 数学 III 社会科探究 物理探究 英語受験演習 野外活動				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」に、CD (キャリアデザイン) の授業を行っています。CD の授業では、生徒が自分自身で探究的に進路を選択するロードマップにより将来の自分の在り方・生き方を見いだしていきます。様々な体験活動や進路ガイダンス、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ていく多摩高校独自のプログラムが組まれています。

② 多彩な選択科目の設置

多摩高校では、45分7時間授業 (週2日) を実施することで、約40の選択科目の設置を実現しています。多彩な選択科目では、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資格、検定も取得できる科目、ライフセービングの国際資格取得やカヌー等の体験活動ができる野外活動の学校設定科目も開設しています。

③ 放課後の個別最適な学び

校内寺子屋事業では外部講師や本校教員による「たまなび (自学自習スペース)」での個別最適な学びができます。大学受験に向けた内容や学び直しまで多様な生徒のニーズに合わせた学習に十分時間を使うことができます。

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」の指定を受けています。また、地域の方々の協力を得て、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、生徒会によるおうめマルシェ (地域活性イベント) の運営補助や森林保全活動、地域へのボランティア活動参加など、本物の体験を通して職業観を身に付けるとともに、社会に貢献できる人材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

生徒ホール



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
- サッカー部
- ダンス部
- 男子バスケットボール部
- 女子バスケットボール部
- 女子バレー部
- バドミントン部
- 陸上競技部
- 卓球部

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 ファエス ライアン
(青梅市立霞台中学校出身)

みなさんこんにちは。多摩高校生徒会会長のファエス ライアンです。

多摩高校の良いところは、生徒たちがしっかりと学ぶ機会を持つことができることと、社会で活用できる力を身につけることができることです。生徒が本気で取り組む姿勢や態度で学校に向き合うと、先生方は手厚いサポートをしてくれます。私は多摩高校で、勉強や行事、地域社会でのボランティア活動を頑張った結果、「多文化共生海外派遣研修」でフランス（パリ）に行く機会を得ました。また、卒業後の進路についても、個々の生徒に応じた的確なアドバイスを受けることができます。多摩高校は、生徒も先生方も個性豊かで素晴らしい学び舎と感じます。皆さんも多摩高校で充実した3年間を過ごしていきましょう。入学をお待ちしています。

多摩高校生徒会の活動実績 (令和5年度)

- 部活動紹介の企画・運営
- 「多摩高祭」文具・ペンキ等の物品の貸出
- 地域活性イベント「おうめマルシェ」に参加。「スライム作り」体験
- 式典や学校説明会での受付、誘導および校舎案内

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制作を行ってきました。5月には地域の裏宿町との連携により青梅大祭の山車を引く大役をこなしました。今後青梅商工会議所等と連携して地域ボランティアに積極的に参加していく予定です。



多摩高校の制服 (令和5年度)

東京都立多摩高等学校8期生のファッションデザイナーである花井幸子氏が手がけたデザイナーブランドの制服を採用しています。



夏用にポロシャツがあります。

Career Guidance 進路指導

四年生

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
駒沢大学
城西大学
駿河台大学
専修大学
東海大学
東洋大学
東京経済大学
東京工科大学
東京工芸大学

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 基盤作り・対策が充実

基礎力診断テストなどによるアセスメント、Literasを用いた論理言語力の育成、また、夏期講習、選択科目の決定に向けた説明や相談を行っています。2学年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を実施しています。3学年では、各自の進路に合わせ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て模擬面接を実施しています。

昨年度の進路内訳

進路先	2023年度
大学	31
短大	4
専門・各種学校	56
就職・公務員	38
その他(浪人含む)	8
計	137

多摩高校3年間のキャリア教育

	1年次	2年次	3年次
1 学 期	学び直しプログラム キャリアデザイン・オリエンテーション チームコンセンサス ワークショップ 右脳・左脳ワークショップ	基礎力診断テスト 森林保全活動 進路先見学会(上級学校訪問・企業訪問) 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 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 模擬試験 指定校推薦説明会 模擬面接① 会社見学
	夏季休業	三者面談	夏期講習 模擬試験 模擬面接②
2 学 期	基礎力診断テスト 進路ガイダンス①(職業人インタビュー)	スタートアップ・ガイダンス Literas(リテラス)論理言語力検定 ビジネスマナー講座 インターンシップ 全員が企業で2日間就労体験をします。 進路実現を目指した選択科目の決定に向けた説明・相談 進路ガイダンス②(分野別説明会)	模擬面接 金融教育プログラム 推薦入試 推薦入試 キャリアデザインプログラム① スーツの着こなし講座
	基礎力診断テスト 体験授業(大学・短大・専門学校) 進路ガイダンス③(トークョー学生図鑑など)	実力診断テスト 小論文・志望理由書の書き方講座 模擬試験	一般入試 一般入試 キャリアデザインプログラム②
3 学 期			

過去3年間の主な進路実績 (既卒者含む)

学・短期大学	専門学校・各種学校	就 職	
東京純心大学 東京女子体育大学 帝京大学 帝京平成大学 日本大学 日本体育大学 武蔵野大学 明星大学 立正大学 駒沢女子大学 聖学院大学 西武文理大学 東京国際大学 帝京大学短期大学 埼玉女子短期大学	玉成保育専門学校 吉祥寺二葉栄養調理専門職学校 国際航空専門学校 駿台外語&ビジネス専門学校 多摩リハビリテーション学院 東京工学院専門学校 東京都立多摩職業能力開発センター 東京保育専門学校 トヨタ東京自動車大学校 都立青梅看護専門学校 都立北多摩看護専門学校 日本工学院八王子専門学校 日本デザイナー学院 日本電子専門学校 文化服装学院	太陽誘電モバイルテクノロジー(株) ホットマン(株) ヤマト運輸(株) 日野自動車(株) 五十鈴中央(株) 青梅サービスセンター Dental Works(株) (株)NISSYO 交運社 (株)ニプロ 西東京農業協同組合 (株)JR東日本環境アクセス (株)武州工業 (株)木下の介護 (株)カーデンペーカリー 社会福祉法人 一石会 大洋園	(株)有田製作所 (株)三共ラジエーター (株)ダイアナ (株)MIC 西東京バス(株) 日本郵政 (株)カクヤス 公務員 警視庁 自衛隊 多摩市役所

武蔵野大学 教育学部 教育学科



浦井 音奈

(武蔵村山市立第五中学校出身)

高校入学時から、卒業後は教育学部のある大学に進学することを決めていました。そのため、私は多摩高校で勉強を継続して頑張りました。多摩高校の先生方は勉強を熱心に教えてくださいました。おかげで諦めることなく継続することが出来ました。夏休み期間中には小論文や面接の対策もしていただきました。その結果第一志望の大学に合格することが出来ました。皆さんも自分の努力次第で、何にでもなることができると思います。諦めずに充実した3年間を過ごしてください。

杏林大学 保健学部 診療放射線技術学科



田嶋 加奈

(あきる野市立西中学校)

多摩高校は、生徒と先生との距離がとても近く、先生方は進路・勉強・部活動の相談はもちろん、家族や友達には相談できないような話も聞いてくださいます。生徒にとってはとても良い環境の揃った学校です。私は中学校ではあまり良い成績ではありませんでしたが、高校入学後は先生方のおかげで、大分良い成績を取ることができました。自然も多く、他の学校では経験できないような体験もたくさんできました。こうした環境が整っているのは多摩高校だけだと私は思っています。これから困難なことも多いかと思いますが、頑張ってください。

日本電子専門学校 コンピュータグラフィックス科



山口 雅知

(青梅市立第二中学校出身)

多摩高校の良いところは、全体的に明るく楽しい雰囲気がある点です。先生方は個性豊かな方が多く、先生と生徒の距離も近いです。先生と生徒がいつでも協力し合えるような素晴らしい学校だと思います。そんな多摩高校で私は、勉強や部活動、進路活動など自分のやるべきことを精一杯頑張りました。最初は不安もありましたが、先生のサポートや明るい雰囲気に支えられ、全て良い形で進めることが出来ました。多摩高校での生活は今後の心の支えになると思っています。皆さんも充実した学校生活を送ってください。

日本デザイナー学院



久保田 藍美

(あきる野市立五日市中学校出身)

私が多摩高校に入学して良かったと思うことは、私たち生徒と先生の距離がとても近く、一つ一つの授業がとても分かりやすいことです。私は中学生の時勉強が苦手で、クラスで最下位を取るほどのレベルでしたが、多摩高校に入学して、難しい問題が出たときに、先生は一から丁寧に教えてくださいました。おかげでクラスで上位に入る点数を取ることができました。先生との距離が近い分、楽しい高校生活を過ごせます。

ホットマン株式会社



沖田 優

(青梅市立吹上中学校出身)

私が多摩高校に入学して良かったと思うことは、生徒と先生の距離が近く、学校生活や進路について相談がしやすいところです。私は高校三年になった時点では、就職することは決めていたものの、具体的就職先は考えていませんでした。進路指導室で、求人票を見たり先生に相談したりして、いくつかの企業を勧めていただきました。志望する企業が決まったら、模擬面接指導を受け、面接での想定問答を調べるなど日々努力をしました。その結果無事内定をいただくことができました。皆さんも多摩高校でぜひ充実した日々を送ってください。

株式会社 NISSYO



久保 星耶

(青梅市立第二中学校)

多摩高校は先生と生徒の距離が近く、色々なことを相談できます。多摩高校独自の「奥多摩ウォーキング」「森林保全活動」などを通して自然に対して理解を深めることもできます。進路活動も多くあり、進路ガイダンス、インターンシップ(就業体験)などがあります。2年生からの選択授業では、簿記やマナーを学ぶ講座もあり、卒業後すぐに役立つ事柄を身につけることができます。多摩高校は、「自分のやりたいことを見つけたい人」や「自分を成長させたいと思う人」にはお勧めの学校だと思います。

学校見学会	第1回	7月26日(金)	10:00～	14:00～
	第2回	8月3日(土)	10:00～	14:00～
	第3回	8月24日(土)	10:00～	14:00～

*体験授業

学校説明会	第1回	10月26日(土)	14:00～
	第2回	11月9日(土)	14:00～
	第3回	12月14日(土)	14:00～
	第4回	12月21日(土)	14:00～
	第5回	1月11日(土)	14:00～

文化祭 9月14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 徒歩 4分
裏宿町行き 青梅車庫下車 徒歩 1分
多摩高校前下車

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
八野 好洋

学校HP

