



都立 上水高等学校



SCHOOL GUIDE 2024



学校概要

『生徒が主語になる学校づくり』

校長挨拶

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つくり、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。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。部活動はとても活発で、学校行事は生徒が主体となって楽しんでいます。

私は、生徒が主語になる学校づくり（授業は「生徒が学ぶ場」、部活動は「生徒が打ち込む場」、学校行事は「生徒が楽しむ場」等）を推進し、開校以来の教育目標である「創造」「自律」「信頼」を身につけさせ、自信をもって社会で活躍する生徒の育成に取り組みます。

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

文化部推進校

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。

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2年度 高等学校総合文化祭 こうち総文2020 優秀賞
令和3年度 NHK杯全国高等学校放送コンテスト
東京都大会総合優勝・全国大会準決勝新出
全国高等学校総合文化祭 紀の国わかやま総文2021出場
NHK杯全国高等学校放送コンテスト
令和4年度 東京都大会総合優勝・全国大会準決勝新出
全国高等学校総合文化祭とうきょう総文2022 優秀賞
総合開会式 総合司会
関東地区放送コンクール 最優秀賞

●文芸部

平成31年度 東京都高等学校文化連盟表彰
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)

●陸上競技部

平成31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
第54回 青梅マラソン女子高校10キロの部 優勝
関東高校駅伝15回出場(女子)
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

●卓球部

令和3年度 関東大会予選 男子団体ベスト32 女子団体ベスト8
インターハイ予選 男子ダブルスベスト32 男子団体ベスト32

令和4年度 新人大会兼全国選抜大会東京都予選会
女子団体 第5位入賞関東大会出場
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(2名) 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 男子シングルスベスト64 男子ダブルス
ベスト32 男子団体ベスト16 女子団体関東大会出場
インターハイ予選 男子シングルスベスト64 男子団体
ベスト16

●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
令和5年度 東京都高等学校春季剣道大会兼関東予選 男子団体ベスト16

●女子バスケット

平成29年度 総合体育大会東京都予選 ベスト8
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

●バドミントン

令和元年度 冬季ブロック大会団体 西部地区Ⅱ部第3位
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

●女子サッカー

令和2年度 第21回東京都高等学校新人戦大会 ベスト16

●写真部

令和3年度 全国高等学校総合文化祭 紀の国わかやま総文2021出場
高等学校総合文化祭 写真部門中央大会 最優秀賞
第28回関東大会出場
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





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 21科目
 - 3年次用 27科目
 - 2・3年次共通 16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CI	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CI	言文	数I	10:30 — 11:15
4校時	諺I	数A	体育	英CI	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あります。



令和5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	ブリッジI	LHR															
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	ブリッジ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、スポーツA、英語演習II A、英語演習II B							LHR																
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	ブリッジ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III A、英語演習III B、保育基礎、ファッション造形基礎														LHR															

夏期講習

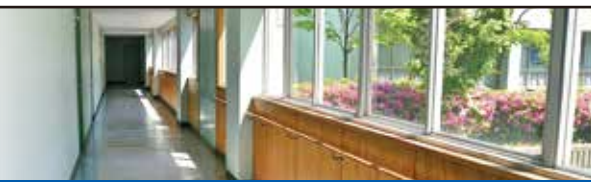
1、2年次生は基礎学力とキャリア形成力をつけるため、3年次生は主に受験対策として、令和4年度は、31講座、延べ444名の生徒が受講希望しました。

2・3年次共通 選択科目

数学B、数学C、地学基礎、音楽I、音楽II、保育音楽、美術探究、書道探究、デッサン、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、男子はグレーのスラックス、女子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に合わせて。男子のネクタイ、女子の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。※令和4年度から女子の希望者には、ネクタイ、スラックスの着用可となりました。また、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)



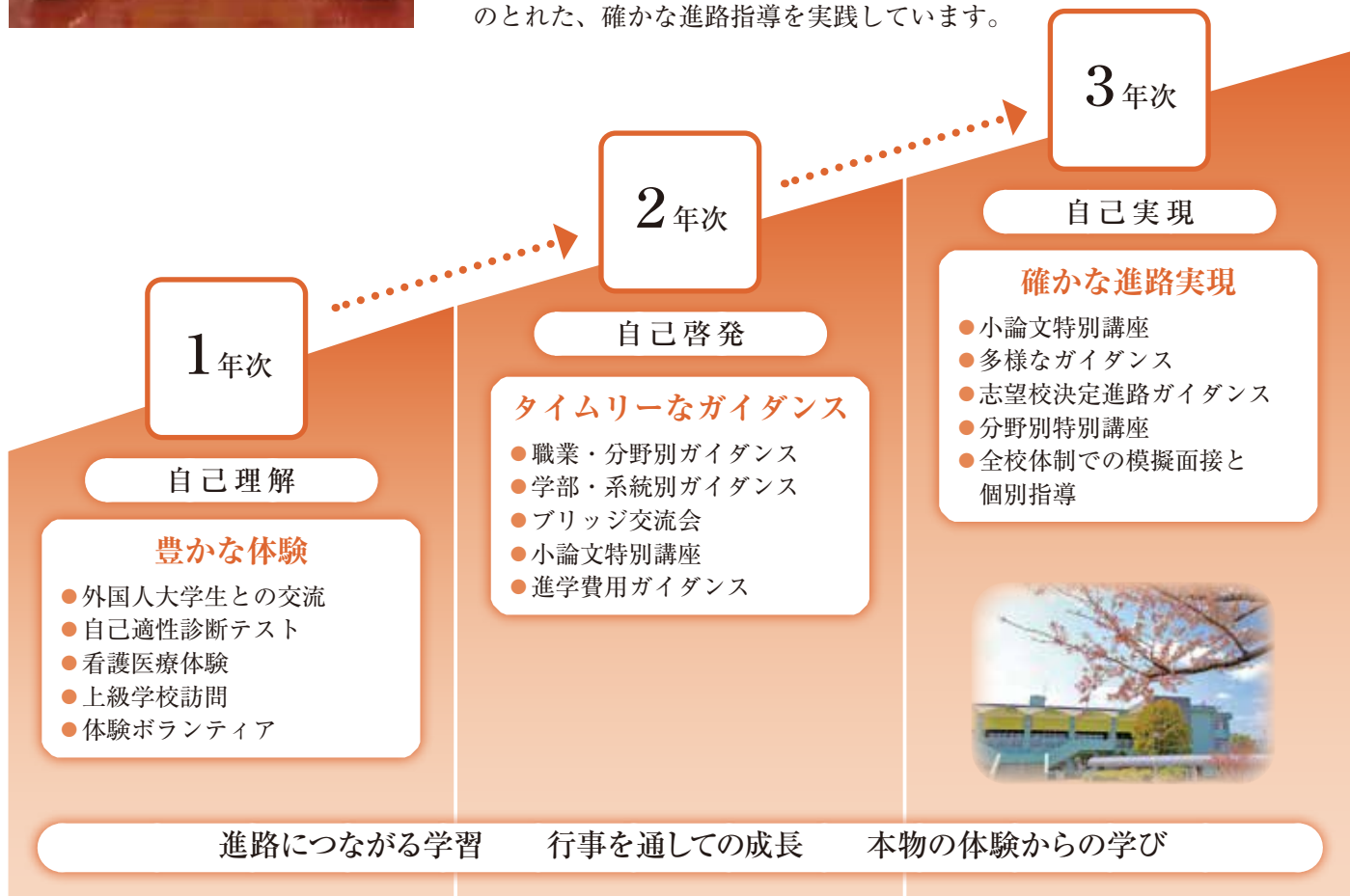


進路



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)

亜細亜・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

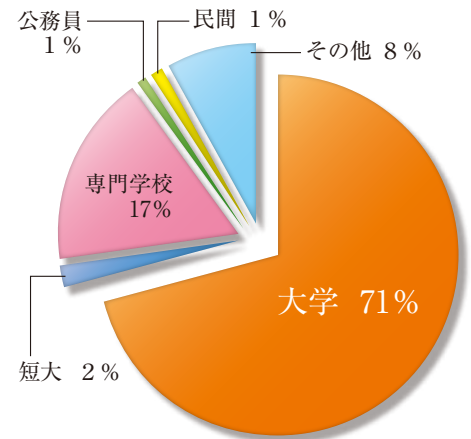
自分の夢が見えてきたとき、上水には、
夢の実現を可能にする様々な追い風があります



2023年度入試 主な合格実績

国公立大学	人数	私立大学	人数	私立大学	人数
山梨	1	白梅学園	5	東京理科	2(2)
川崎市立看護	1	成蹊	4	東洋	11(4)
東京都立	2	専修	17	獨協	3
都留文科	1	洗足学園音楽	1	日本本	16(4)
私立大学	人数	大正	6	日本社会事業	1
青山学院	(1)	大東文化	4	日本獣生命科学	4
亜細亜	9	拓殖	4	日本女子	3
桜美林	13	玉川	4	文教	2
大妻女子	5	千葉工業	1	法政	5(3)
学習院	3	中央	6(1)	武蔵	5
関西	1	津田塾	1	武蔵野	9
共立女子	1	帝京	28	武蔵野美術	2
杏林	9	帝京平成	7	明治	1(1)
国立音楽	2	東京医療学院	6	明星	19
恵泉女学園	5	東京医療保健	5	立教	(6)
國學院	7	東京家政	5	短期大学	人数
国士館	8(1)	東京経済	30	大妻女子	2
駒澤	14	東京工科	11	白梅学園	3
駒沢女子	3	東京造形	4	看護医療系専門学校	人数
埼玉医科	1	東京電機	4	社会医学技術学院	1
実践女子	6	東京都市	3	東京警察看護	1
城西	4	東京農業	2	都立北多摩看護	6
女子栄養	2	東京薬科	2	都立府中看護	1

数字は現役合格者数、()内は既卒者合格者数
2023年3月 第17期卒業生総数 231名



進学決定率91.8%!

卒業生の声 No.1 Voices



東京都立大学
法学部法学科

石橋 蓮
(八王子市立由井中学校)

上水高校は自分がやりたいこと、挑戦したいことに取り組みやすい学校だと思います。

私はほぼ毎日活動のある剣道部に所属しながら生徒会活動も行っていました。私が生徒会に立候補すると言ったとき、部活への参加が減ってしまうかもしれないに部員や先生方は止めることなく私に立候補をさせてくれました。

また受験の時にはなかなか成績が伸びず、自分の中では都立大は厳しいのではないかと感じていましたが、先生方も友達も誰も諦めたりは言わず、いつも応援してくれました。

私たちの高校生活3年間はコロナ禍で、思い描いていた生活とは異なるものでした。それでも友達との日常、制限された中での行事、どれも充実していて数え切れない大切な思い出があります。ぜひこの上水高校に入學して仲間たちとたくさん思い出を作ってください。



中央大学
文学部英語文学文化専攻

石垣 寿一
(武蔵村山市立第一中学校)

私は上水高校での高校生活で挨拶や人との接し方、勉強の大切さなどを学びました。

上水高校は、コロナの影響で他の高校では中止が相次ぐ行事や授業を制限を設けて実行してくれたとても生徒思いの学校だと感じました。私達がやりたいと言った事を少しでもやらせて貰える学校はそうそう無いと思います。上水高校の先生はみんなあたたかく、生徒の事を良く理解して下さる方が多いです。特に私が3年生で勉強に励んでいた時は勉強法を教えて下さり、点が伸びると頑張りや褒めて下さりました。私はそれがとても嬉しく、私もこの先生のように人の心の支えになりたいと思います。

上水高校の生徒は個性的で話していて面白い人が多いです。私が受験を乗り切ったのは、彼らがとても勉強熱心で、私は彼らに追いつく為に沢山勉強しました。時には互いに問題を出し合ったり、模試や過去問の話をしたり、冗談を言い合ったりと、とても楽しい時間を過ごせました。

私は上水高校だからこれだけ頑張れたのだと思います。みなさんも上水高校へ入學し、充実した3年間を送って見て下さい。



学習院大学
文学部日本語日文学科

岩田 あかり
(羽村市立羽村第三中学校)

私は上水高校で充実した3年間を過ごすことができました。それは、私の周りにいた大切な友達や、親身になって話を聞いてくれた先生、いつもそばで見守ってくれていた両親がいてくれたからできたことです。

上水高校には、勉強や行事に一生懸命な人がとても多く、自然と自分も積極的になれる環境が整っています。コロナ禍で制限されながらも行った合唱祭や文化祭、体育祭などの行事を通してクラスが一致団結したときのことはずっと忘れたいと思います。コロナに振り回されても、決してマイナスに考えず、どうにか出来る方法はないかと模索して、全力で「今」を楽しもうとする上水生の姿に私も引っ張られ、楽しく3年間を過ごすことができました。

また、上水高校の先生方は、常に生徒と寄り添い、よく相談に乗ってくれます。私が進路のことで悩んでいた時も、声をかけてくれ、アドバイスをくださいました。生徒一人ひとりの進路を全力で応援してくれるとても良い先生ばかりです。

そんな先生方や友達に支えられながら過ごした3年間は、私の人生においてとても大切な時間になりました。ぜひ皆さんも上水高校で素敵な3年間を過ごしてください。



法政大学
社会学部メディア社会学科

馬屋原 のどか
(小平市立小平第五中学校)

私は上水高校で充実した3年間を過ごすことが出来ました。

上水高校の魅力の1つとして、「表現」の授業があり、他の高校ではあまり出来ないような経験をする事が出来ます。私は元々興味のあった手話表現を選択しましたが、1年間で基礎からしっかりと学び、自分の興味のある分野を深めることが出来ました。

部活動では、卓球部に所属していました。仲間と同じ目標に向かって切磋琢磨し合えたことは良い経験になりました。時には悩むこともありましたが、仲間と助け合いながら、様々な経験を通して絆を深めることが出来ました。部活動を通して礼儀や挨拶の大切さを学ぶことができ、人間的にも成長することが出来ました。

また、上水高校には不安なことがあれば親身になって話を聞いて下さり、嬉しいことがあれば自分のことのように喜んでくださる先生方がいます。

そのような先生方、大切な友達と共に3年間を過ごせたことも、上水高校に入って良かったと思う理由の1つです。ぜひ皆さんも上水高校で有意義な学校生活を過ごしてください。



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)
宿泊防災訓練(1年次)
- 5 遠足
生徒総会
第1回定期考査
- 6 合唱祭
第2回定期考査
イングリッシュキャンプ
(1年次)
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
第3回定期考査
- 11 スピーチコンテスト
- 12 第4回定期考査
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 第5回定期考査
表現発表会
卒業式
修了式
クラスマッチ(球技大会)



卒業生の声 No.2 Voices



川崎市立看護大学
看護学部看護学科

上西 美弥

(八王子市立第三中学校)

上水高校で過ごした3年間で、私は様々な経験をし、その沢山のことを学ぶことができました。また上水高校では人との繋がりが強いので多くの人に支えてもらい、かけがえのないものとなりました。

私はバスケットボール部の特別推薦で合格しましたが、コロナ禍の影響で入学式が行えず6月までは休校でした。不安な気持ちでいっぱいなのなか、部活動の先輩方がオンラインで一緒にトレーニングをして下さったりお楽しみ会などを開いてもらいモチベーションを保つことが出来ました。出来ないからと言い訳を作っても何もしないのではなく、出来ない中でも何が出来るかを考え主体的に行動することを学びました。このように上水高校はコロナ対策を考え、工夫を可能な範囲で部活動や学校行事を行い、主体的に学校生活を作り上げる力があるので、上水で大きく成長できると思います。

また真面目で優しい生徒が多く、受験期にはみんなで挑む雰囲気自然と作られていきます。先生方も親身になって相談に乗って下さるので勉強面での不安は少なかったです。そして、ブリッジ交流会などを通して合格した大学生の先輩と繋がることで受験勉強の仕方や大学生活のことなど聞くことが出来ます。信頼できる心強い先輩や友人が多いため上水高校は勉強と学校生活が両立しやすい環境であると思います。

上水高校は素晴らしい仲間や先生方と出会い、共に生活をしながら成長することが出来る学校です。ぜひ皆さんも上水高校で充実した3年間を送ってみて下さい。



都立北多摩看護専門学校

山田 結理

(羽村市立羽村第二中学校)

上水高校は、応援してくれる先生方、共に支えあい高めあえる仲間と出会い、成長することができる学校だと思います。

私たちの学年は入学のときからコロナの影響を受け、行事や部活動が制限され思うように学校生活を送ることができませんでした。しかし、制限された中でもできるだけ思い出を作れるようにと先生方が行事を開催してくれたり、生徒たちもどうせコロナだからと諦めるのではなく、工夫をする時を自分たちなりに楽しんでいました。コロナ禍で暗くなりがちな世の中ですが、上水高校では生徒も先生も前向きに「今」できることを考えて過ごしている、そんな明るい学校です。

そして、私にとって高校生活の大部分となった部活動。私は女子バスケットボール部に所属し、仲間や先生方に恵まれ、目標だったベスト8・関東大会出場を果たし、本当に貴重な経験をする事ができました。また、マネージャーという立場を通して人のために頑張ることのやりがいや感謝されることの嬉しさを見つけ、看護師になりたいという夢を抱くようになりました。上水高校女子バスケットボール部に入ったことでこの夢を見つけることができました。

受験では、一般で挑戦することを決め、最後までやりきることができました。上水高校での経験がなければ一般受験でレベルの高い大学を受けるという選択をしなかったと思います。しかし、今では最後まで頑張った本当に良かったと思っています。最後まで挑戦し、やりきったという過程が自信となりました。途中で挫折そうになることもありましたが、私自身より私の可能性を信じ励ましてくださった先生、相談に乗ってくれた先輩、一緒に励みあって頑張った友達に本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

上水高校で高めあえる仲間や応援してくれる先生方、なんでもない日々を一緒に楽しめる友達に出会うことができました。皆さんも是非、上水高校でかけがえのない時間を過ごしてください。



東京消防庁

安部 浩史

(八王子市立石川中学校)

上水高校で過ごした3年間は毎日が楽しく充実していました。

僕はこの3年間部活動を主に日々過ごしていました。部活動では先輩、後輩との関わりが多く沢山の事から沢山の事を学ばせて頂きました。

改めて僕は多くの人から助けられ、仲間と支え合いながらやってきたからこそ今があると思います。この長いようで短かった3年間で1番感じたのは、仲間の大切さです。僕は部長という責任のある仕事をやらせて頂き、時には判断を下さないといけない時もありました。その時に失敗することを恐れるのではなくチャレンジ精神を大切に、失敗してもそれも成長する為に必要なことだと自分に言い聞かせポジティブに前を向いてきました。時には間違えた判断をする時もありましたが、仲間が気づかせてくれたり話しあったりした日々が今でも心に深く残っています。悔しい思いや辛い思いも沢山しましたが、僕の周りには仲間が居ってくれたから乗り越えてこれました。そんな素晴らしい仲間とともに切磋琢磨して高校生活を過ごしてみませんか？

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、3学年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、笑いあり涙ありの活動を目指しています。また、「チーム力で勝つ・文武両道・全力で楽しむ」をモットーに、人間力向上・東京都上位が目標です。昨年度からバスケットボールが大好きな指導者が3名着任し、基礎基本から専門的な戦術まで丁寧に指導しています。一緒に成長しましょう!

2. 女子バスケットボール部

令和4年度関東大会予選にて東京都第7位に入賞し、チームの目標としていた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、主体的な活動を通して更なる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には中学からの経験者はほとんどいませんが、部員全員で1つ1つの練習を考え、相談しながら練習を進めているので、他のどの部活よりも団結力が強いです。先輩、後輩の関係も非常に近く、言いたいことを遠慮なく言える関係を築いています。経験者から、バレーボール部に興味を持ってい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!待ってます!

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5年度 春季大会兼関東大会予選 リーグ戦 1位
令和4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)
令和元年度 冬季ブロック大会団体 西部地区2部 第3位

6. 剣道部

関東大会出場を目標に、「剣道の理念」を胸に稽古を重ねています。

平成30年度：東京都高等学校秋季剣道大会：女子団体3位
令和元年度：東京都秋季剣道大会：女子団体 ベスト8
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
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

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、日々部員が互いに教えあって練習しています。毎年男女ともに団体のシード権(男子ベスト32以上、女子ベスト8以上)を得ており、令和5年度は女子が団体戦で関東大会出場に出場することができました。男子も個人戦で予選ブロックを勝ち上がり、複数の選手が悲願の決勝大会進出を果たすことができました。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33名が所属しています。作品創りを通して、仲間との協調性、表現力、技術の向上、舞台構成などを学びます。大会への出場や、文化祭での作品発表、体育祭でのチア発表、野球応援、定期公演等を行っています。作品創りでは、ヒップホップ・ジャズ・ロック・バンキング・チアなど様々なジャンルに挑戦しています。コーチやOGの指導を受けたりもしますが、普段は部員がお互いに指摘し合いながら練習をしています。ダンス経験者も初心者も、大歓迎です!楽しいことばかりではありませんが、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4年度は春季大会(本大会出場)、夏の選手権大会(2回戦敗退)、秋季大会(ブロック決勝敗退)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80試合、夏期合宿や、高尾山マラニックなど行い、技術の向上と共に、人間力の向上も心がけています。また、土曜日の午前は勉強部に参加するなど、勉学との両立を達成できるようにもしています。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

女子サッカー部は令和2年度の新人戦で東京都ベスト16に残るなど結果を出してきました。近年は部員数の減少に伴い、他校との合同チームにて大会に参加しています。普段の練習では、外部指導員の方の指導を受けたり、男子サッカー部と合同練習したりして技術を磨きます。(現在、活動休止中)

12. 陸上競技部

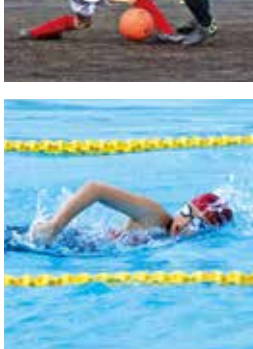
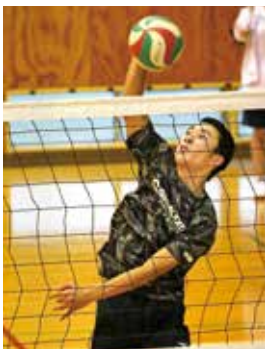
令和4年度関東高校選抜陸上 男子1500m 4位入賞、女子3000m 8位入賞
令和3年度東京都選抜陸上 女子1500m 6位入賞、女子3000m 3位入賞
令和3年度東京都高校総体 女子1500m 7位入賞、女子3000m 7位入賞
平成31年度東京都新人大会3000m 6位 8位入賞
第54回 青梅マラソン女子高校10キロの部 優勝
平成30年度東京都新人大会女子3000m 3位入賞
平成29年度東京都高校総体(女子1500m 5位入賞、女子3000m 3位入賞)
関東高校駅伝15回出場(女子) 出場回数東京都4位

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6面(4面ハードコート、2面オムニコート)と充実しており、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、 何にも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。夏季は週3日、冬季は週2日活動しています。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行っています。

16. 文芸部

月金金の週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

こんにちは！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、銀賞を受賞しました。学年の壁を越えて仲が良く、横のつながりも縦のつながりも大切にして毎日楽しく活動しています。また、上吹はTwitter、Instagramで普段の活動の様子やコンクール、演奏会の情報を発信しています。是非フォローお願いします！

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！今年の夏は鹿児島総文に参加します。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。4月2日には、全国高校女子硬球選抜大会決勝戦のアナウンスを、東京ドームで担当しました。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、天野秀仙先生のご指導のもと、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、冬には袴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。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。(昨年は感染症予防のため録画を上映) 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、他の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展です。ちなみに昨年度は夏の大会で佳作を受賞しました。普段は部員同士で和気あいあいと写真を撮り、とても楽しく活動しています。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、ウーパールーパーの飼育を主と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。興味がある人ウーパールーパーを愛でたい人、いつでも大歓迎です。

25. マンガ・イラスト部

毎週水木金曜日に活動し、季節の部誌を3ヶ月ごとに発行しています。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ったりとした空間の中、楽しく絵を書いています。

部長会長

3年 熊谷 桃花

(東村山市立東村山第五中学校)



上水高校の部活動は運動部15部活動、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ていきます。

部活動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、沢山の経験をもとにその壁を乗り越えていくことで人として大きな成長につながります。そして夢や目標に向かって頑張ることで高校生活をより充実し、濃いものに出来ると思います。

上水高校では、各部活動がそれぞれの結果を残し、互いに刺激し合いながら日々励んでいます。また、どの部活動も部員の仲が良く、明るい雰囲気を取り組んでいます。是非一度見学にお越しください。



Information

■学校見学 [要予約]

夏季休業中・平常授業日で実施予定。
日程等の詳細はHPをご確認ください。

■学校説明会 [要予約]

第1回 10月7日(土) 14:30~16:00
第2回 12月9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をご確認ください。

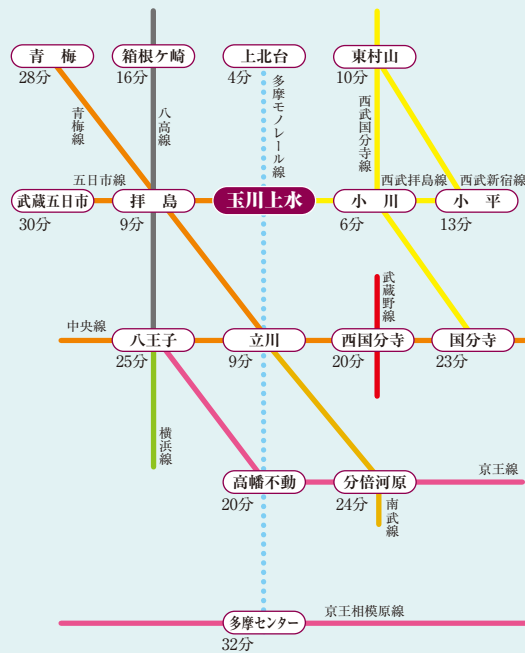
注意：新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、今年度の体験活動や学校見学・説明会は、記載される日程・内容から大幅に変更になる可能性があります。詳細はHPでご確認ください。

■授業公開 [要予約]

10月2日(月)~10月7日(土)
12月9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



東京都立上水高等学校
全日制普通科(単位制)

こちらからHPを見ることができます↓

〒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。