



昭和

二兎を追い 二兎を得る

「進学指導推進校」

「GE-NET EE 指定校」

「海外学校間交流推進校」

「デジタルテスト(CBT)調査協力校」

自治・自律の精神



東京都立昭和高等学校

2027 SCHOOL GUIDE

二兎を追う者のみが二兎を得る



教育理念

「生徒一人ひとりの夢や希望を大切にし、能力や適性を最大限伸ばし、自己実現を組織的に図る学校」

本校は、教育目標に「自他の人権を重んじ、自律の精神に充ち、『求める心』『正しい心』『明るい心』をもった人間の育成」を掲げています。開校以来 78 年の歴史の中で培われてきた『自治・自律の精神』の良き校風を継承しつつ、不易と流行を見極め、社会の変化や今日的課題にも敏感かつ適切に対応する教育活動を展開し、生徒一人ひとりの夢や希望を大切にし、能力や適性を最大限伸ばし、自己実現が図られるように、以下の 5 項目を柱とした「生徒のための学校」を目指しています。

- (1) 生徒の実態に応じた指導で確かな学力を身に付け、希望の進路を実現できる学校
- (2) 自他の人権を尊重し、礼儀、思いやりと規範意識を育成することができる学校
- (3) 自ら学び、考え、正しく判断し、行動する力を育むことができる学校
- (4) 生徒一人ひとりが個性と能力を伸び伸びと発揮し、帰属意識と誇りのもてる学校
- (5) 民主国家及び社会の有為な形成者を育成することができる学校

昭和の特色

進学指導推進校

令和 5 年度から多摩地域の二一ズ、過去の進学実績、進学指導に対する取り組み状況等が認められ東京都教育委員会から指定を受けました。進学実績が高い都立高校を目指す中学生に信頼され目標とされる学校となるべく、国公立大学や難関私立大学への進学実績をより一層向上させることをミッションとした教育活動を展開しています。

GE-NET EE 指定校

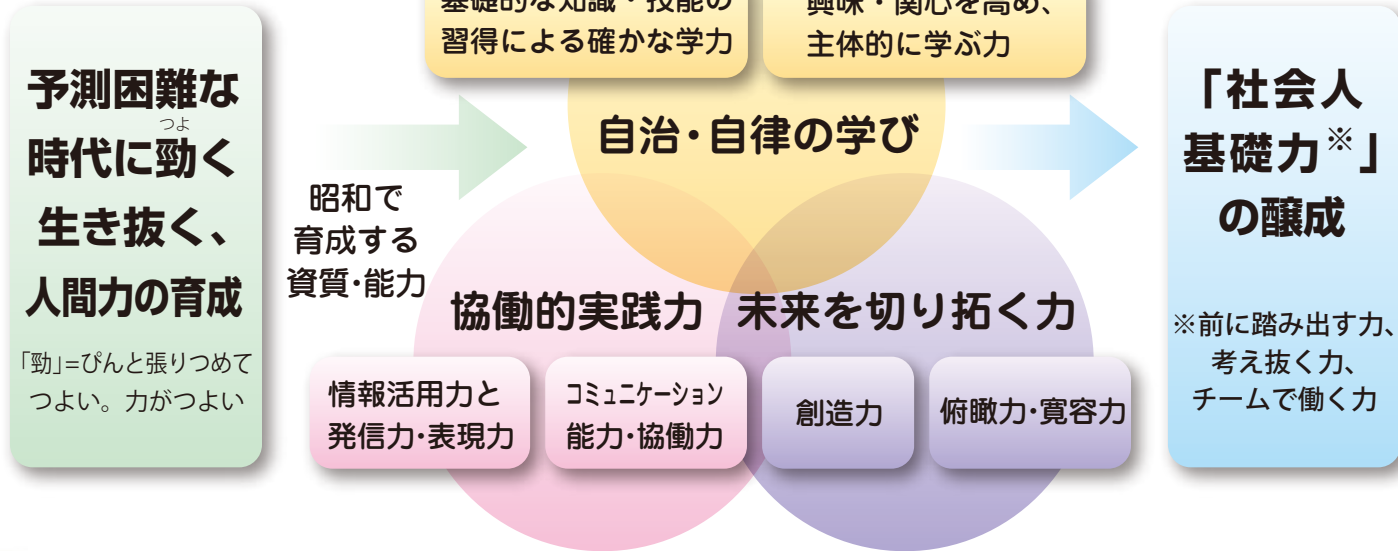
本校は、令和 7 年度から Tokyo Metropolitan Global Education Network School for English Education (GE-NET EE) に指定されました。GE-NET EE の目的は、生徒がグローバルな視点を持ち、国際社会で活躍できる英語力を身につけることです。令和 4 年度から英語教育研究推進校として指定されていた本校では、引き続き生徒の実践的な英語力向上を目指し、特に「聞く」「話す」能力の強化に力を入れています。オンライン英会話や外部検定試験の活用、英語の多読教材の導入などによる英語教育を推進しています。さらに、外国人講師 (JET) 2 名を配置し、授業だけでなく学校生活全般において日常的に英語に触れる機会を提供しています。

海外学校間交流推進校

海外での多様な経験を通し、国際理解を深めることを目的に、令和 6 年度に東京都教育委員会より再度指定を受けました。本年度は、1、2 年生の希望者が、夏休みにオーストラリア・ゴールドコーストの現地校において約 10 日間の研修を受けます。令和 8 年度入学生からは海外修学旅行 (台湾) を予定しています。

グランドデザイン

昭高生の将来像



学校長あいさつ

校長 清水 大介

本校は、全日制課程としては今年 76 年目を迎える歴史と伝統のある学校であり、2 万人を超える卒業生は様々な分野で活躍しています。本年度、東京都教育委員会からは、「進学指導推進校」、「GE-NET EE」及び「海外学校間交流推進校」の指定を受け、確かな学力の定着と進路実現に向けた計画的なキャリア教育を推進するとともに、「二兎を追い、二兎を得る」を目標として関東大会・全国大会に出場する部活動も数多くみられます。中学生の皆さん、このような本校で、私たちとともに充実した 3 年間の高校生活を過ごしてみませんか。



学習 総合的に均衡のとれた 確かな学力を育む！

昭和の教育課程のねらい

- 1 本校では、国公立大学受験に対応したカリキュラムを設定し、基礎・基本を重視した質の高い授業を目指しています。
- 2 幅広い分野を必修科目で学習し、2年生からは段階的な選択科目を設定しています。
- 3 3年生では、細分化された選択科目を用意し、進路実現を目指した授業を行います。
- 4 隔週相当で年間17回の土曜授業を実施しています。
- 5 数学・英語・体育などで習熟度別授業や少人数制学習を実施しています。



体育の授業



生物の授業



書道の授業



進学をみすえた昭和での学び

基礎・基本の定着をはかる「週課題」や学習進度に合わせた「夏期・冬期講習」・「自習支援員の活用」を通し、幅広い分野に対応する学びの機会を提供します。

1年

週課題

1、2年生では授業での課題とは別に、国語・数学・英語の課題が出されます。家庭学習の習慣を身に付けることと、基礎・基本の定着を目指しています。

2年

放課後の補講・補習

放課後や年間17回の土曜授業の午後に進学に向けた補講等を実施し、生徒の進路実現をサポートします。

3年

自習支援員の活用

放課後は自習室で本校卒業生や講師が生徒の質問に答えます。

情報の授業



令和9年度入学生（77期生）教育課程表

時間(週)	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
1年生	現代の国語		言語文化		地理総合		歴史総合		数学Ⅰ			数学Ⅱ		数学A		生物基礎		物理基礎		体育		保健		◆芸術Ⅰ	英語コミュニケーションⅠ		論理・表現Ⅰ		情報Ⅰ		総合的な探究	

時間(週)	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						
2年生	文学国語		古典探究		地理探究		日本史探究		世界史探究		公共		数学Ⅱ			数学B		数学Cα		化学基礎		古典精読		物理総合		生物総合		体育		保健		英語コミュニケーションⅡ		論理・表現Ⅱ		家庭基礎		総合的な探究

時間(週)	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		
3年生	文学国語		国語演習		体育		英語コミュニケーションⅢ		論理・表現Ⅲ		必修選択Ⅰ			必修選択Ⅱ			必修選択Ⅲ			必修選択Ⅳ			自由選択Ⅰ		自由選択Ⅱ		自由選択Ⅲ		自由選択Ⅳ		総合的な探究		H	R

◆芸術Ⅰは、音楽Ⅰ・美術Ⅰ・書道Ⅰより1科目選択。「人間と社会」は、1年「総合的な探究の時間」で代替。

3年 選択科目 (予定)	古典α・β・γ	地理演習	発展日本史	発展世界史	政治・経済	数学ⅠA演習	数学ⅡBC演習	数学C	数学Ⅲ
	数学演習	物理	化学	生物	物理基礎演習	化学基礎演習	生物基礎演習	総合英語(標準・発展)	音楽Ⅱ
	美術Ⅱ	書道Ⅱ	保育系音楽	素描	実用書道	アート&デザイン	音楽演習	情報Ⅱ	フードデザイン
								保育基礎	

「発信力を含めた総合的な英語力」を高める取組み

令和7年度より「GE-NET EE」に指定され、2名配置されている外国人講師と共に昭和独自の英語教育を展開しています。

Speaking

- 教科書の内容を自分の言葉(英語)に直して発表したり、互いに即興の質問をしたりすることで英語によるコミュニケーション能力を育む。
- ペアやグループに分かれ、好きな映画のプレゼンテーションなどを行い、英語で相手に伝える力を身に付ける。

Listening

- リピーティング、オーバーラッピング、シャドーイングなどのトレーニングを多く取り入れて、英文を音声で理解できる力を身に付ける。
- 本物の英語に触れるため、海外のニュースソースをリスニングするとともに、ニュースのテーマに関する話し合いを行う。例：「マイクロプラスチック」「進化と倫理」など

英語の授業



駅から近い立地

最寄り駅が近いので、気候や天候が悪い時も登校しやすい。

自由度が高い

生徒主体の校風。部活や行事も基本的に生徒が仕切る。

施設・設備の充実

白馬ラウンジ、自習室、図書室で自由に自習できる。白馬ラウンジの椅子が最高！職員室が近くて質問に行きやすい。

生徒の人柄が良い

悪口や噂話をあまり聞かない。クラス内でもグループを問わずに仲良く話している。

私服登校ができる

標準服があるので、私服のコーディネートを考えるのが面倒なときも大丈夫。

校舎の構造がいい

木材を基調としていて温かみがある。1/fゆらぎの効果でリラックスできる。

部活が充実している

今までやってきたこと、新しくやってみたいことにチャレンジできる環境が整っている。

在校生の声 ～昭和高校のここが自慢～

学習意欲が高い

授業の内容を前もって予習しておく生徒が多い。学校に着くと7割くらいの人がペンを動かして勉強している。チャイムが鳴る前に生徒が全員集合(着席)して、スムーズに授業が始まる。

いい先生がたくさんいる

授業を面白く興味がわくような工夫をしてくれる先生がたくさんいる。授業内容に関わる質問をしたら、求めている答えの10倍くらい教えてくれる先生が多い。

進路

高い希望進路実現をサポートする進路指導

「将来のなりたい自分」を実現するため、可能性を拡げ、第一志望を貫く姿勢を育成

「何を学ぶための進学か」を重視し、探究活動を通して自己理解を深め、近隣国公立・私立大学だけでなく、全国の国公立大学・難関私立大学を視野に入れた3年間を通した体系的な進路指導を展開しています。

探す

大学キャンパス訪問・国公立大学説明会 など

進路スタートガイダンス（全学年）、探究校外学習（1・2年）、5月国公立大学キャンパス訪問（2年）・プレゼンテーションワークショップなど、各学年1学期に行う進路行事を通して自分の進路について考え、自分の進路希望を探す機会を設けています。



体験する

大学模擬授業 大学合格体験報告会 など

7月の大学模擬授業（2年）、9月の大学入試・入学説明会（3年）等の体験を通し、自分が探してきた進路の方向性を定めることで、早めの希望進路決定のサポートをしていきます。

目指す

3年間を通した全国模試・夏期・冬期講習・校内予備校 など

年間を通して実施される模試、講習、放課後自習サポーターの配置や校内予備校などを通して、自分が目指す進路先に向けた学習サポート体制を充実させています。また探究発表会を通して学習成果を外部に発信する力をつけていきます。



充実した夏期・冬期講習

授業内容の復習や大学受験に向けた発展的な内容を扱う講座などを約 100 講座設置。長期休業を有意義に過ごしたい生徒や3年間を通して高いレベルにチャレンジしたい生徒を応援します。

総合的な探究の時間

大学・企業・昭島市・本校OB・OGとの連携

複数の全国国公立大学や昭島市・企業・小中学校と連携しながら高校生なりの視点で課題解決に取り組む進路探究やグループ探究活動を実施。

社会に出てから必要とされる自己理解力や協働する力の育成や多岐にわたる生徒の進路希望に応える座談会やワークショップ等も実施。

協力大学：信州大学・都立大学ほか全国の国公立大学

協力企業等：日鉄ソリューションズ株式会社、栗田工業株式会社、昭島市役所ほか

赤本コーナー



進路情報コーナー



白馬ラウンジ



進路実現をサポートする環境

昭和には、教室、職員室、進路情報コーナー、自習室、図書室をつなぐ「白馬ラウンジ」という特色ある施設があります。自習や進路相談など「白馬ラウンジ」を中心に人と情報が有機的につながりあう環境で、生徒同士が高め合いながら進路実現を目指すことができます。

進路実績

（合格者延数）

国公立大学	2025	2024	2023
東北大	2		1
埼玉大	2	2	1
横浜国立大		1	3
山梨大	1		4
信州大	3	2	
筑波大	2		1
電気通信大	1	2	2
東京外国語大	1	2	3
東京学芸大	6	7	7
東京藝術大			
東京科学大	2	2	1
東京農工大	4	4	3
東京海洋大	1		
一橋大			1
横浜市立大			1
東京都立大	26	22	13
その他	13	18	14
国公立合計	71	62	55

高い進路決定率

89%の卒業生が現役で大学に進学

私立大学	2025	2024	2023
早稲田大	22	21	17
慶応義塾大	5	5	6
上智大	9	7	14
東京理科大	14	1	3
明治大	52	59	48
青山学院大	20	16	11
立教大	39	25	15
中央大	58	50	73
法政大	66	74	79
学習院大	10	15	6
成蹊大	30	42	33
成城大	15	15	13
明治学院大	12	10	4
國學院大	27	28	27
武蔵大	7	16	13
日本大	48	52	46
東洋大	93	84	76
駒澤大	25	41	41

私立大学	2025	2024	2023
専修大	29	45	37
工学院大	21	32	13
芝浦工業大	24	14	11
東京電機大	6	10	9
東京都市大	11	12	20
その他	310	336	353
私立合計	953	1010	968

2025年度卒業生の進路状況

■ 四年制大学	271人
■ 短期大学	0人
■ 専門学校	0人
■ 進学準備	37人
■ 就職	0人
■ その他	0人
合計	308人

合格体験記

（東京都立大学人文社会学部 奥山さん）

昭和高校への進学を考えてくださっている皆さん、こんにちは。私は3年間を感じた昭和高校の魅力をいくつかお伝えしていきたいと思います。

1つ目は、学校全体が受験への意識が高いことです。私はサッカー部キャプテンとして毎日部活をし、勉強も定期テストしか勉強しないような生徒でした。ですが、2年生の3学期あたりから自習室で勉強する同級生が増えだしたり、朝早く勉強している生徒が増え始め、勉強することが当たり前という雰囲気ができ始めていきました。そのため私も気持ちをすぐに切り替え、毎日勉強する習慣をを早くから身につけることができました。

2つ目は、学校行事にも全力ということです。私の学年では文化祭で全てのクラスが劇をやりました。勉強の息抜きとして劇の準備をしていたため、勉強と文化祭のどちらとも力を入れることができました。今思うと、文化祭準備が息抜きとしてあったおかげで勉強を続けることができたし、夏休みに友達と会えたことが受験勉強をする上でモチベーションを保つ助けになったなと思います。

3つ目は、受験における環境が整っていることです。私は塾に行っていないので、学校の自習室や白馬ラウンジ、図書室を毎日利用して勉強していました。自習室や図書室には赤本が充実しており、先生方にも質問しやすい環境が整っているため、塾に行かなくても十分な勉強をすることができました。

このように昭和高校には受験勉強に集中できる環境が整っており、学校のスローガンである「二兎追ひ、二兎得る」を体現している生徒も多いです。私が受験勉強を乗り越えられたのも、昭和高校の施設であったり、先生方のサポートがあったからです。昭和高校に入学したおかげで、ここまで成長することができたと思います。受験を頑張りたい人であったり、自分を少しでも成長させたいと思う人はぜひ昭和高校を目指して欲しいと思います。新高校1年生の明るい未来を心からお祈りしています。

（信州大学医学部 川嶋さん）

私は中学生の頃、まだ明確な将来の夢がありませんでした。《経済や環境など分野は迷うが》、大学で勉強したいという思いはあり、進路指導や学習環境が充実している昭和高校へ進みました。

《医師という選択肢は、中学まで考えたことがありませんでした。》高校に入学してから、社会や将来について考える機会が増え、個人的な体験や大切にしたい価値観などを改めて考えるうちに、医師になりたい気持ちが芽生えました。《高校1年生の冬頃、》2年次の選択教科を考える時期から、医学部を視野に入れた勉強をしようと決めました。

医学部に合格するためには特別な学力が必要という印象があり、今まで医学部を意識していなかった自分の、勉強の仕方や進度に不安を感じることも多かったです。しかし、基礎の大切さを信じて、できることをコツコツ積み重ねました。（実際に、過去問や実際の入試などを見ても、基礎をどれだけ正確に覚え、速く処理できるかが重要と感ずる場合が多かったです。）昭和高校では受験を見据えて課題や小テストが設定してあるので、それらをペースメーカーとして取りこぼさなければ自ずと基礎が身につきました。一年生のうちから、適度に受験を意識して積み重ねていたからこそ、第一志望を最後まで諦めず突き進めました。

私が悩んだのは、いつ「受験生」と切り替えるべきか、です。特に3年生では、ライバルとの差が開くことへの不安や、苦手を勉強に専念したい気持ちが生じ、学校生活よりも個人の勉強を優先させたくなくなるときも出てきます。しかし、今振り返ると、早いうちからできることを始め、慣れるまで続け、やり方を洗練させていけば、高校生活の中に「受験生活」という明確な境界を設ける必要はないと感じます。私は、高三の文化祭でも《自分にできることをやりきりたいと思い、》夏休みは午前準備、午後勉強、のようにメリハリをつけていました。文化祭、中夜祭通してたくさんの人と関わり、皆で何かを作り上げる難しさや、その楽しさを実感しました。受験勉強ではなかなか得られない体験だと思いました。《クラスメイトとの仲も深まり、文化祭が終わってからもお互い支え合えました。》

昭和高校には共に頑張れる仲間がいます。部活動で先輩の熱を受け継いで動き姿や、努力の成果を発揮して文化祭を盛り上げる姿など、さまざまな場面で昭高生のエネルギーを感じました。そうして培った情熱や粘り強さが、受験勉強にも良い影響を与えていくと思います。

昭和高校には、自分次第でどれだけでも成長できる環境があります。ぜひ自分に限界を定めず頑張ってください。皆さんが昭和高校で自分らしく充実した日々を過ごせることを願っています。

年間行事

昭和の行事は人や社会との「つながり」を築く力を育みます！

始業式
入学式
対面式
部活動紹介
定期健康診断
避難訓練①

4

生徒総会
中間考査
芸術鑑賞教室
(3学年)
白馬移動教室
(1学年)
校外学習
(2学年)

5

昭高祭
(体育祭)

6

期末考査
セーフティ教室
終業式
部活動合宿
学校見学会

7

学校見学会
部活動合宿
始業式
避難訓練②

8

昭高祭
(文化祭)
地域防災

9

白馬移動教室（1年）

例年、5月に長野県白馬に2泊3日の行程で実施しています。クラスごとに宿を借り切り、共同生活を行います。八方尾根の登山等の体験を通して、クラスメイトとのかけがえのない絆をつむいでいきます。



人と関わる力の育成

修学旅行（2年）

平和教育と防災教育をテーマに3泊4日の行程で実施しています。歴史や文化、自然に触れるアクティビティを通し、普段は得ることができない体験をすることができます。



社会的な課題に対する視点の醸成

多様な個性を肯定する人権感覚の獲得

昭高祭（全学年）

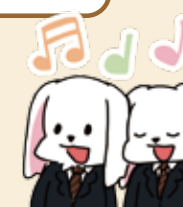
6月と9月に行われる昭和の一大イベントです。文化祭では展示発表や演劇、体育祭では各種競技や応援団でそれぞれの生徒が得意分野で活躍します。



同じ目標に向けて努力する経験

合唱祭（1・2年）

2月に外部のホールを借りて行われる、一年を締めくくる行事です。それぞれのクラスが一年間の思い出と共にアカペラで素晴らしいハーモニーを奏でます。



中間考査

10

修学旅行
(2学年)
校外学習
(1学年)
避難訓練③

11

期末考査
終業式

12

始業式
大学入学共通テスト
入学者選抜
(推薦)

1

合唱祭
入学者選抜
(学力検査)

2

学年末考査
(1・2学年)
卒業式
避難訓練④
球技大会
(1・2学年)
修了式

3

部活動紹介

関東・全国を目指す青春を
昭和で！



硬式野球部

東京都秋季大会 2年連続ベスト 16
昭島から神宮へ、神宮から甲子園へ



茶 道 部

文化祭の参加。講師の先生から作法を学びます。
希望者は許状・資格の申請ができます。



水 泳 部

東京都高等学校春期水泳競技大会出場
東京都高等学校選手権水泳競技大会出場



男子ソフトテニス部

国公立大会（団体） 3 位
多摩地区大会（団体） 3 位



女子ソフトテニス部

国公立大会個人優勝・多摩地区大会団体準優勝
・インターハイ団体 5 位



男子硬式テニス部

東京都高等学校テニス選手権大会個人 4 回戦進出
インターハイ予選出場（個人・団体）



ストリートダンス部

第 18 回日本高校ダンス部選手権審査員特別賞



華 道 部

小原流学生いけばな
講師をお招きして稽古しています。



吹 奏 楽 部

第 65 回東京都高等学校吹奏楽コンクール A 組金賞・B 組金賞
第 49 回東京都アンサンブルコンテスト金賞



男子バレーボール部

関東大会予選・全日本一次予選 ベスト 40
夏季・冬季都立高大会 ベスト 32



ダンス部

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in SUMMER 高校生編成 Pom 部門 3 位, JAM fest Japan 2025 Variety 部門 1 位,
USA School & College Nationals 2026 全国選手権大会 高校生編成 Spirit leading 部門 1 位



放 送 部

NHK 杯全国高校放送コンテスト・アナウンス部門 2 年連続入選
校内放送機器操作・お昼の放送・体育祭実況等



女子バスケットボール部

令和 7 年度 インターハイ予選 4 回戦進出
令和 8 年度 目標 5 回戦進出 都ベスト 32 シード



合 唱 部

大会出場に向けてがんばっています。



卓 球 部

関東大会予選出場（団体・シングルス）
インターハイ予選出場（団体・シングルス）



山 岳 部

R7 年度全国大会出場、R8 年度関東大会出場・
都大会第 3 位・夏合宿・秋合宿・月例山行



陸上競技部

都大会入賞多数種目 個人・リレー多種目出場
全国高校駅伝都予選会男子 12 位 女子 22 位



女子バレーボール部

2023 年度 インターハイ予選・新人大会 ベスト 64
2024 年度 春季大会・新人大会 ベスト 64



女子硬式テニス部

インターハイ予選 4 回戦進出（個人）
都立対抗戦 5 回戦進出（個人）



写 真 部

中央大会（夏・秋）最優秀賞受賞
関東大会出展 第 43 回全国大会出場



剣 道 部

関東大会予選出場（個人）
インターハイ予選出場（個人・団体）



サッカー部

インターハイ支部予選突破、都大会出場
ユースリーグ出場



演 劇 部

R7 年度都大会で生徒審査員賞受賞、
関東高校演劇サマーフェスティバル 東京都代表として出場



弓 道 部

関東大会出場（女子個人）



バドミントン部

（男子）市民大会 3 部準優勝 ブロック大会 II 部決勝トーナメント進出
（女子）市民大会 2 部優勝 ドリームカップ予選会 8 ブロック優勝



男子バスケットボール部

R6 新人戦支部大会ベスト 4
R6 新人戦本大会都ベスト 32



漫画文芸部

R7 関東大会出場（詩部門）
R8 全国大会出場（小説部門）



美 術 部

文化祭作品展示、文化祭ポスター作成
都高文連美術・工芸部門主催「中央展」出品



軽 音 楽 部

各種ライブに向けて、日々活動中！



2026年学校見学会

8月 3日 (月)、8月 4日 (火)、
8月 6日 (木)、8月 7日 (金)
※各日4回実施します。

2026年学校説明会

第 1 回
10月24日 (土) 14:30~15:30
第 2 回
11月14日 (土) 14:30~15:30
時間は変更となる可能性があります。

2026年個別相談会

12月12日 (土)
時間等詳細は本校Webサイトにてお知らせします。

2026年授業公開 9:40~12:30

6月20日 (土)、9月12日 (土)
10月24日 (土)、11月14日 (土)

- 詳細は本校Webサイトにてお知らせします。
- 学校見学会、学校説明会、授業公開に参加ご希望の方は本校Webサイトから電子申請 (Web申請) にてお申込み下さい。
- ご来校の際には上履きをご持参下さい。



沿革



当校上空からの様子

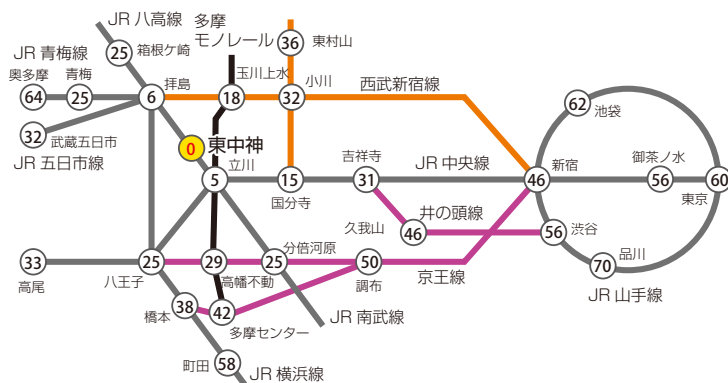
- 1949年 (S24) 定時制課程・普通科の東京都北多摩郡昭和町立昭和高等学校創立
- 1951年 (S26) 全日制課程・普通科を設置
- 1953年 (S28) 都へ移管するに伴い、東京都立昭和高等学校と改称
- 1954年 (S29) 校章制定
- 1956年 (S31) 校歌制定
- 1967年 (S42) 白馬寮落成竣工 (2011年売却)
- 1998年 (H10) 創立50周年記念式典挙行
- 2014年 (H26) 新校舎落成 (8月)
- 2015年 (H27) 体育館落成 (3月)・グラウンド完成 (12月)
- 2018年 (H30) 創立70周年記念式典挙行
- 2023年 (R 5) 進学指導推進校指定



標準服

※女子のスラックスも選択可能です。

アクセス



東中神駅より徒歩 6 分 西立川駅より徒歩 9 分



東京都立昭和高等学校
全日制普通科

〒196-0033 東京都昭島市東町2-3-21

電話: 042-541-0222

FAX: 042-546-0150

URL: <https://www.metro.ed.jp/showa-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。