

多  
摩

ならできる  
だからできる

令和7年度DXハイスクール指定  
**東京都立多摩高等学校**  
学校案内2026

# 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通して、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。

わかる できる  
学びたくなる

あったまろう たま高校  
～みんなで創る  
こころの居場所～

多摩で貯まる社会人基礎力  
開けよう君の多摩手箱

# 多摩ならできる、多摩だからできる 生徒の学ぶ意欲を伸ばす学校です

学校ホームページで紹介動画などをぜひご覧ください。

多摩の授業は、対話を通して、生徒の皆さんのが「できる」という実感をもつことができるように工夫されています。多摩高校独自の動画教材や、生徒の皆さんのが「学ぶ内容」やどのように学ぶかという「学び方」を決める自己調整学習を取り入れることで、生徒の皆さん的人生に活きる「学び」を支援しています。



生徒自身で学びの目標や学び方を決める自己調整学習



デジタルを活用したこれからの学びパイロット校

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

ニュージーランドグレイマウス高校および台湾台北市立南湖高級中學（高校）



英語授業でオンラインによる海外交流



ニュージーランド グレイマウス高校  
8月 ニュージーランド海外研修

# Curriculum カリキュラム



## 学び

「わかる できる 学びたくなる」

多摩の特色である「自己調整学習」「多摩高校独自の動画教材」「学びのふりかえり」等により生徒の皆さんの学びを充実させます。

## 生活

「あったまろう たま高校  
～みんなで創る こころの居場所～」

これまでの生徒が集う吹き抜けのホール「たまなび」や生徒ホールに加え、「たまコモンスペース」や「たまるーむ」を新設し、生徒の皆さんの居場所を整備し、支援をさらに充実させます。

## 探究

「多摩で貯まる社会人基礎力  
開けよう君の多摩手箱」

「キャリアデザイン」の授業での進路学習を、生徒の皆さんのが自己に向かい合い、課題を発見し、解決する探究活動へとさらに深化させることにより、生徒の皆さんの自己理解・自己開拓・自己実現を充実させます。

### 多摩高校での一日(予定)

登校 HR

午前の授業

昼休み

午後の授業

放課後・部活動等

完全下校

8:35

8:50

12:20

13:05

14:45 又は 15:40

18:20



## 2026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	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	(音楽・美術)	英語コミュニケーションI			論理・表現I		情報I		CD（人間と社会）	LHR									

2年

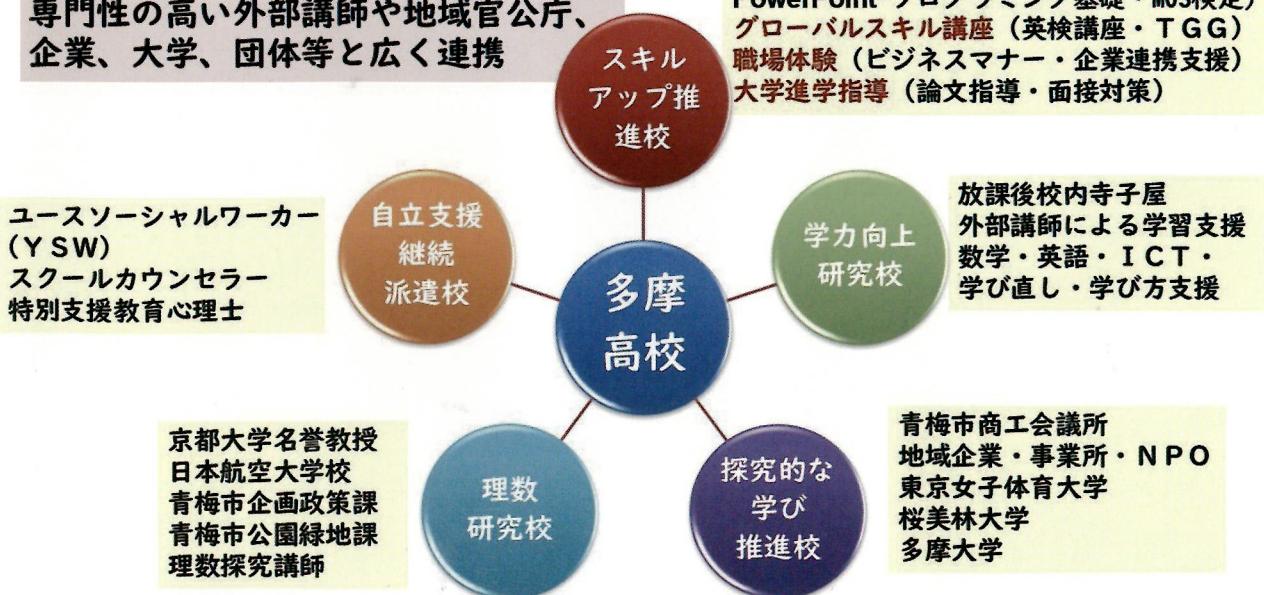
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
文学国語	論理国語	日本史探求	公共		数学 II	物理基礎	体育	保健		英語コミュニケーションII		家庭総合		必修選択(6単位)			CD（探究）	LHR													

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	
文学国語	論理国語	世界史探求	政治・経済	体育	英語コミュニケーションIII	英語学校設定科目	家庭総合		必修選択(6単位)		自由選択(4単位)		CD（探究）	LHR																	

文部科学省指定のDXハイスクール  
や東京都教育委員会の指定校として  
専門性の高い外部講師や地域官公庁、  
企業、大学、団体等と広く連携

放課後や長期休業中の外部講師による講座  
デジタルスキル講座（Word・Excel・  
PowerPoint・プログラミング基礎・MOS検定）  
グローバルスキル講座（英検講座・TGG）  
職場体験（ビジネスマナー・企業連携支援）  
大学進学指導（論文指導・面接対策）



# School Life 学校行



奥多摩ウォーキング



合同企業説明会

入学式  
部活動紹介

青梅大祭

体育祭  
校外美化活動

合同企業説明会

学校見学会・夏期講習  
ニュージーランド海外研修  
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)



体育祭

## 青梅に育まれた学校 (青梅写真連盟・本校写真部撮影)



青梅大祭



吹上しょうぶ公園

# 事・学校生活



多摩高祭（文化祭）



ニュージーランド海外研修

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  
インターンシップ

推薦による選抜  
修学旅行  
インターンシップ報告会

学年末考査  
卒業式



インターンシップ



たまなび（生徒ホール）

中庭



# Club Activities 部活動・生徒会活動



サッカー部



ダンス部



バドミントン部



演劇部



家庭科部



軽音楽部



合唱部



自然総合部



自転車部



女子バレーボール部



卓球部



吹奏楽部



バスケットボール部



茶道部



美術部



硬式野球部

## 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
- 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 !!

あつたまろう たま高校

～みんなで創る  
こころの居場所～



## 生徒会長からの メッセージ

**3年 居倉 龍希**  
(三鷹市立第四中学校出身)

皆さん、こんにちは。都立多摩高等学校生徒会長の居倉龍希です。この場をお借りして、私たち生徒会の取組や、今後の学校づくりについてお話しさせていただきます。

まず、私たち生徒会は「みんながのびのび生活できる学校」を目指して活動しています。その一環として、校則の見直し・改正に力を入れています。時代とともに生徒の価値観や社会の常識は変化しています。私たちは、皆さん一人ひとりの声を大切にし、より自主性を尊重できる校則を目指して、先生方と協議を重ねています。

また、都立多摩高等学校は地域に根ざした学校です。私たちは、地元の方々と連携したボランティア活動にも積極的に取り組んでいます。清掃活動やイベントへの参加などを通じて、地域社会とのつながりを深めています。こうした活動は、社会貢献の意識を高めるだけでなく、多くの人の出会いや学びの場にもなっています。

生徒会では皆さんの意見やアイディアを大切にし、これからも生徒の皆さんにとってより良い学校づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 制服

東京都立多摩高等学校8期生のファッショントレーナーである、花井幸子氏の企画デザインによるものです。



## 多摩高校生徒会の活動 (令和6年度)

- 校則見直しのための活動
- 部活動紹介の企画・運営
- 「多摩高祭」の物品・用具貸出活動
- 裏宿町の「青梅大祭」ボランティア、「青梅マルシェ」、「ゆかた祭」、「青梅マラソン」などでの地域ボランティア活動



青梅大祭で裏宿町の山車を引いています。



青梅マラソンのゴールでメダルをかけています。

# 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  
実践女子大学  
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

## 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学年から「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学年からは、分野別進路ガイダンスや進路適性検査など多角的な角度で自分の将来を考えた進路探究に取り組みます。

### 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	2024 年度
大学	17
短大	4
専門・各種学校	60
就職・公務員	38
その他(浪人含む)	9
計	128

## 多摩高校3年間のキャリア教育

		1学年 自己理解	2学年 自己開拓	3学年 自己実現
1 学 期	夏季休業	基礎力診断テスト	三者面談週間	
		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・右脳・左脳ワークショップ	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。	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
2 学 期		模擬試験 指定校推薦説明会	模擬試験	模擬面接① ・会社見学
		夏期講習	模擬面接②	模擬面接②
3 学 期		進路ガイダンス①（職業人インタビュー） 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）	スタートアップ・ガイダンス Literas（リテラス）論理言語力検定 進路ガイダンス①（分野別説明会） 進路ガイダンス①（学校別説明会）	模擬面接 ・入社試験 ・公務員試験 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）インターンシップ報告会 介護体験プログラム	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

## 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	
東京工芸大学 東京純心大学 東京女子体育大学 帝京大学 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 東京外国語専門学校 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	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)池田製作所 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

### 明星大学 情報学部 情報学科

萩原 陽太

(青梅市立第七中学校)



僕が思う多摩高校の魅力は、「自分のペースで勉強が進められる」点です。授業で気になった箇所は好きな時間に先生に質問できます。放課後の時間には自習スペースを利用して授業の予習復習などが自由にできます。

このように、学習に対する環境が整っています。ですから、自分の時間や計画に沿って勉強が進められます。

また、多摩高校は地域との関わりがとても密接です。地域の企業で職業体験をするインターンシップや、地域の行事へのボランティア活動など、学校外での地域の文化や特色に触れる機会が多いです。

多摩高校は自分のしたいこと、なりたいものに対して全力で取り組める学校です。皆さんも目標を見つけて充実した3年間を過ごせるよう頑張ってください。

### 東京外国語専門学校国際ホテル科

#### テーマパーク専攻

#### グラフィックス科

小松原 大吾

(府中市立府中第八中学校)



私が多摩高校に来て良かったと思うことは、学校の雰囲気がとても良かったことです。多摩高校には中学時代の友達がいませんでした。その分最初はとても緊張しましたが、みんなフレンドリーでとても楽しい3年間を過ごすことができました。先生達もみんなフレンドリーで、授業で分からぬ所があったら優しく教えてくれました。

私は通学時間が長かったのですが、いろいろな人のサポートのおかげであっという間の楽しい生活3年間でした。みなさんも楽しいと思える高校3年間を送ってください。

### 太陽誘電モバイルテクノロジー株式会社

森田 結衣

(青梅市立西中学校)



私が頑張ったことは、資格取得と勉強です。

しかし、中学生までは、積極的に資格を取ったことがありませんでした。高校に入学当初も資格取得は難易度が高そうだから取らないだろうと思っていました。しかし、先生方が優しく丁寧に教えてくれたおかげで多くの資格を取ることができました。

また、中学生までは、勉強がまったくできなくて不安でした。だから高校では勉強だけは頑張ろうと思い、授業の時間以外でも先生に質問しに行きました。そのとき、先生方はわかりやすく教えてくれました。

多摩高校の先生は、勉強や進路、悩みごとなど、生徒に寄り添ってくれました。

### 実践女子大学 文学部 国文学科

奥 涼奈

(青梅市立第三中学校)



私が多摩高校で良かったと思うところは、学校の中の生活だけでなく、外での活動も積極的にできたことです。インターンシップなど多くの場面で勉強だけでは身に付けることができない社会経験を積むことが出来ました。

頑張ったことは、行事を全力で楽しんだことです。私は、文化祭では案を出したり、遅くまで残って装飾をしたりしました。また、体育祭では声出しを精一杯行い、全体が活気づくように頑張りました。

多摩高校は生徒思いの先生が多く、最後まで面倒を見てくれます。最後まで学校生活をサポートしてくれます。そこが多摩高校の魅力だと思います。3年間楽しく良い思い出がたくさんできました。

### 多摩リハビリテーション学院専門学校

#### 理学療法学科

鳥海 成美

(青梅市立泉中学校)



多摩高校は、将来的な進路選択をサポートしてくれるインターンシップやキャリアデザインが充実しています。私も、インターンシップに参加することで、リアルな働き方を経験しました。そこで大きな影響を受け、進路選択の幅も広がりました。こういった経験を通して自分の将来について深く考える機会が増えました。

キャリアデザインの活動では、さまざまな職業に触れ自分の興味や適性を見つけ出すことや、専門家や先輩たちの話を聞き、具体的な職業像や必要なスキルが明確になり、目標に向けて取り組むことができました。

### 株式会社 池田製作所

中原 幸菜

(西東京市立田無第一中学校)



多摩高校はとにかく先生方が面白くて優しいです。私たちが少しでも理解できるよう楽しく、ていねいに授業を行ってくれます。私は特に数学や社会の授業が楽しかったです。

また、進路の相談も先生方が親身になって対応してくれます。そしてわからないことは丁寧に教えてくれて、わかるまで一緒に取り組んでくれます。

たった3年間しかない高校生活です。私にとって多摩高校はとても過ごしやすい学校でした。みなさんも自分にとって楽しいと思える学校を見つけてください。

授業公開 午前9時20分受付 午前授業

9月20日(土)

10月25日(土)

1月10日(土)

学校見学会 午前10時

7月26日(土)

8月30日(土)

学校説明会 午後2時

10月25日(土)

11月29日(土)

12月20日(土)

個別相談会 午後2時

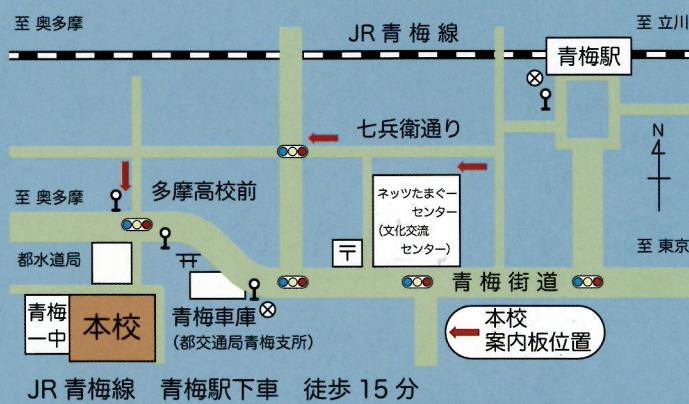
1月10日(土)

文化祭 午前10時から午後2時まで

9月13日(土)

※ホームページにて詳しい  
ご案内をいたします。事前  
申し込みをお願いします。

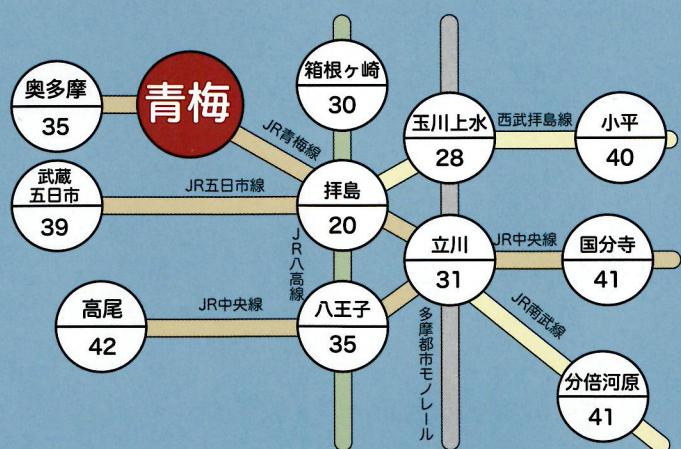
## 学校案内図



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

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 田島 啓次  
大西 淳一

学校HP



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。