Ueda Nishi

unesco
Member of the Associated Schools Network

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

多彩な個性が花ひらく



上田西高等学校

2027 SCHOOL GUIDE

多彩な輝き、なりたい自分へ

ここで過ごす3年間は、まだ知らない自分と出会う時間。

学び、挑戦し、仲間と笑い合う日々の中で、

きみの可能性は何度でも花ひらく。

一人ひとりの個性が光り、夢へ向かう力へと変わっていく。

その一歩が、“なりたい自分”へつながっていくはず。

さあ、この場所で、自分だけの輝きを見つけよう。



unesco
Member of
the Associated Schools
Network

ユネスコスクールへの加盟について

本校は令和4年11月にユネスコスクールに加盟しました。国際交流や留学、生徒会UNMPをはじめとする諸活動が認められ、ESD（持続可能な開発のための教育）に関する新しい教材や情報に触れながら、より広い視野から学習を深めることができるようになりました。ユネスコスクールネットワークを通じ、国内外の学校と交流する機会を今後さらに拡大していきます。

詳細はP22へ

ご挨拶

自主性、社会性を身につけ豊かな感性を

1960年「この地に私立学校を」という地域の悲願から本学園は生まれました。地域の教育への情熱と期待を受け継ぎ、自主性・社会性を身につけた人材の育成に取り組んで参ります。

1987年校地を移転拡大し、しなの鉄道西上田駅から徒歩5分・敷地2万坪超という、利便性・規模において全国有数の教育環境が整いました。千曲川に接し日本百景「岩鼻」を望む校地は、野球とサッカー2つのフル規格グランドに囲まれ、中央には開放的な交流広場を抱えて校舎が展開します。自然に恵まれ、ゆとりある環境が豊かな感性を育みます。

安心・安全な教育環境に加え、近年はオンライン教育の必要性が高まりました。最新の情報機材と技術を取り入れ更に充実した双方向オンライン授業による学びも深め、未来を担う若者の成長を支えて参ります。

理事長 水野 一成

ひたむきな自分に会える場所

上田西高校は、「自ら学び、自ら考え、自ら行動し、様々な活動に挑戦する中で社会性を身に着けた人材」の育成を目標に、生徒一人ひとりの可能性を大切にした教育を行っています。本校では、日々の授業を基礎として学力の向上を図るとともに、部活動や学校行事にも力を入れ、仲間とともに成長できる環境を整えています。

高校生活は一生に一度だけです。そして、この三年間は、自分の将来を形づくる大切な時間です。本校では、生徒が夢や目標を見つけ、その実現に向かって努力できるよう、教職員が一丸となって支えていきます。皆さんが本校で多くのことを学び、挑戦し、自分らしい未来を切り拓いてくれることを心から願っています。全力で取り組むことができる自分にきっと出会える場所、上田西高校で皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

校長 井村 敏明



UEDA 8つの



01 2つのコース

特進コース
国公立大学や
難関私立大学を目指す

進学コース
私立大学や
専門学校を目指す

国公立大・難関私大への進学を目指す「特進コース」と、可能性を拡げ必要な力を育成する「進学コース」の2つのコースと多彩なカリキュラムを用意しています。

詳細はP7-8へ

2つのコースで
「なりたい」を叶えよう



02 探究学習

自主性を育み、社会性を養う

なりたい自分を見つけて、叶えるための3年間。着実なステップアップをサポートします。

詳細はP6へ





03 充実した国際教育

世界はここから広がる

世界に通用する英語力とグローバルマインドを育む手厚いサポート体制、そして豊富な留学実績があります。

短期留学 **30名**

長期留学 **13名**

詳細はP9-10へ

3名のALTが在籍。
英検対策&
朝の英語学習





04 熱い生徒会活動

**他校や地域との交流や協働、
学校の枠にとらわれない学びの実践**

「経験」と「行動力」を身につける生徒会活動。生徒自身で企画しリーダーシップを養い、自分たちの手で学校を動かす醍醐味を経験できます。

詳細はP11-12へ





おしゃれな制服は
上田西高のシンボル



NISHI ポイント

05 多彩な部活動

体育系 17　文化系 14



先進を行く専用の施設・設備が充実！
専門性の高い指導者が多数在籍

体育系17部、文化系14部、合計31部活。8つの強化指定部は過去様々な大会への出場や優勝経験多数など、本校が誇る特徴の一つです。

詳細はP19-20へ

More Info



06 洗練された制服

グリーン基調の制服は
動きやすくスタイリッシュ！

「おしゃれな制服を着たい」という学生の憧れをかたちにしたのが本校の制服。3年間仲間と過ごす高校生活のシンボルです。

詳細はP17へ



07 充実の施設・設備

ショッピングモール並みの広大な敷地と充実した施設

全館冷暖房完備で、最新PC室、屋内練習場、トレーニング室など、学習と活動を支える施設が充実しています。

詳細はP21へ



トレーニングルーム



カフェテリア

08 アクセス

電車もバスもアクセス良好。
自転車通学も可能！

詳細は裏表紙へ

最寄駅から
徒歩
5分

上田西の学び

「未来を切り拓く力」を
身につける学びの時間。
なりたい自分を見つけて、
叶えるための３年間。



主体的な学びを育てる上田西の教育

**上田西高校では「朝学習」「ICT活用」「個別面談」「探究学習」が連動し、主体的に学ぶ力を育てています。
英語力を伸ばす習慣づくり、タブレットを使った効率的な学び、丁寧な進路支援、
そして実社会とつながる探究が、生徒の成長を後押しします。**



朝学習

朝の10分で育つ、英語力と学習習慣

朝の10分間を活用し、単語テスト・論理表現の小テスト・英検対策アプリを日替わりで実施しています。短時間で取り組める内容を授業から切り出し、特に演習時間を確保しにくい論理表現の補強にもつなげています。継続的に英語学習へ向き合うことで、生徒の意識改革やモチベーション維持を図ることが狙いです。英検対策ではタブレットが大きな効果を発揮し、効率的な学習が可能になっています。



ICT活用

ICTを活用した学びの深化

全校でiPadを活用し、授業や探究学習に生かしています。英語科では、聞く・話す・読む・書くの４技能を伸ばすためにアプリを導入。英検対策が充実し、準1級合格者も出ています。また、電子黒板により提出物の共有や比較が容易になり、授業の効率も向上。1年次からプレゼン資料作成に取り組むことで入試準備にも強みが生まれます。昨年度は自己分析を深めるためにAI対話を活用し、志望理由書作成の支援も行いました。

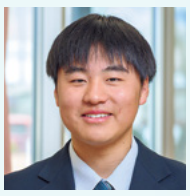


個別面談

一人ひとりに寄り添う個別面談

随時面談等を行い、不安や悩みを共有しながら安心して学校生活を送れるよう支援しています。進路や学習に関する内容においても、３年間を通して密に面談を行っています。さらに、7月と12月の三者面談（保護者懇談）では、生徒がタブレットを使って自分の進路を保護者へプレゼンテーションします。教員・生徒・保護者が連携し、成長を支える体制を大切にしています。

特進コース　卒業生インタビュー



令和７年度卒
土方 陽平さん
上田市立塩田中学校出身
信州大学／工学部／水環境・土木コース

文武両道で第一志望校に合格。将来は技術者を目指して

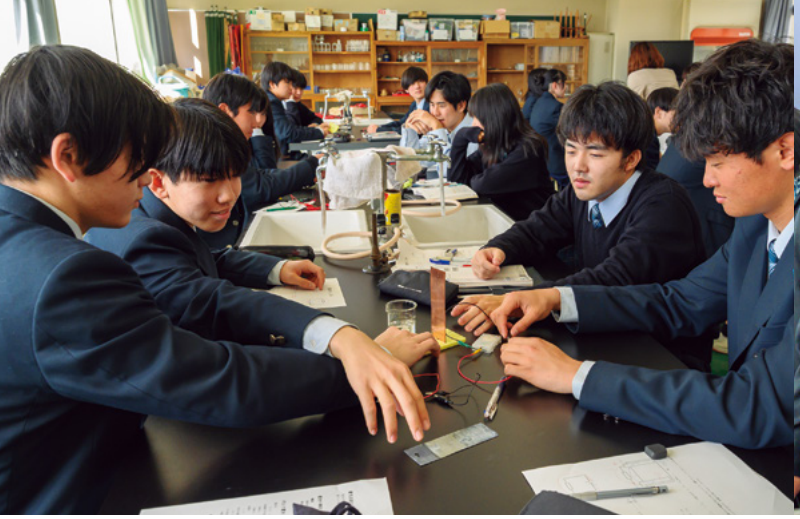
軟式野球部に３年間所属し、毎日遅くまで練習に励みました。その努力が実を結び、北信越大会への出場という大きな成果を得ることができました。部活動で忙しい日々の中でも勉強時間を確保するため、朝早く登校して学習室で勉強したり、休日には図書館で集中して受験勉強に取り組んだりしました。その結果、学校推薦型選抜で第一志望校に合格できました。大学では水環境・土木工学を学び、将来はインフラを支える技術者を目指しています。



令和７年度卒
小川 紗英さん
千曲市立屋代中学校出身
公立諏訪東京理科大学／工学部／情報応用工学科

甲子園の空に響かせた音色。部活と勉強に全力で

中学生の時から続けてきた吹奏楽。1年生の夏の甲子園では、吹奏楽部全員で応援に行きました。心をひとつに音を奏でる応援席。「1試合でも多く、この仲間たちと応援を続けたい」。そう願いながら炎天下で夢中になって演奏した時間は、一生忘れられません。皆さんも高校生になってやってみたいことや頑張りたいことがあれば、積極的に挑戦してみてください。私は上田西高校で充実した学校生活を送ることができ、本当に良かったです。





上田西の探究学習



上田西高校では、総合的な探究の時間においては、自分たちの日ごろ疑問に感じていること、困っていることから、個人やグループで課題を立て、その課題の解決策を考えることを一つのゴールとし活動を続けています。大切にしているポイントは、解決策がいかに具体性があり説得力を持つことができたかです。そのために授業時間においては、その課題の背景から、現在の実践的な取り組みなどを調べてまとめます。また、授業外において少なくとも1回以上は、具体的なアクションを実施。アクションとは、関係団体を訪問し、インタビューをしたり現場を見学したりします。他にも、アンケート活動やZOOMを活用したオンラインインタビューなどを実施するグループもあります。これらの活動の成果は校内発表の場で共有され、特に優れた発表を表彰しています。

2年生の探究学習の発表例

テーマ	概要
どうすれば高山、高原の生態系を崩さずにいられるか	外来種や地球温暖化、人の踏みつけや動物による食害など、生態系に影響を与える要因と保護のための対策
フラワーロスについて	良い状態でも破棄されてしまう花がある実態とその活用事例のまとめ、今後のワークショップ運営
どうしたら潜在保育士を減らすことができるか	保育士資格を持ちながら従事していない割合とその理由の体験調査とデジタル化による解決策の提案
AEDについて考えた半年間	誰もが命を救うことができるように、講習会の開催やAEDの所在や利用法の共有方法を検討
どうしたら音楽で心理の問題を解決できるか	ヒーリングミュージックの持つ効果と、性別による気分が向上する音楽の調査とリストの作成
英語の授業は試験対策と実用性をどう両立することができるか	「英語を話せない」の裏にある評価や心理を分析し、アウトプットを積み上げることで知識と実用の両立を図る
集客数の減少による経営の悪化について	美容室の集客に関係する要素をまとめ、市街地と住宅地での戦略の違いを要素ごとに分析

最優秀賞の発表テーマ

食物アレルギー対応店マップ



最優秀賞の受賞者の声

中村 みなみさん
上田市立丸子北中学校出身

私自身が食物アレルギーで外食に不安を感じてきた経験から、安心して利用できるお店を探せるように、アレルギー対応店のグーグルマイマップを作りました。飲食店に電話で調査し、表示の有無や個別対応をまとめて掲載しました。友人に使ってもらう中で課題も見つかりましたが、完成すれば食物アレルギーを持つ人でも安心して外食を楽しめると感じています。将来は公衆衛生を学び、地域の食と健康を支える管理栄養士になりたいです。

進学コース 卒業生インタビュー



令和7年度卒
佐藤 椿季さん
小諸市立芦原中学校出身
文教大学／教育学部／学校教育課程

勉強と生徒会に全力で打ち込み、成長を感じた3年間

高校生活で特に頑張って取り組んだのは、勉強と生徒会活動です。定期テストでは、目標を立て、勉強方法を工夫しながら1日10時間の学習に励みました。生徒会では副会長を務め、文化祭の企画運営や能登半島の被災地でのボランティア活動などに取り組みました。以前は人前で話すことが苦手でしたが、たくさんの人と関わり一つのものを作り上げる経験を通して克服。また、仲間に頼り、頼られることの大切さを知りました。



令和7年度卒
關口 徹平さん
千曲市立埴生中学校出身
立命館大学／文学部／人文学科

コラム学習で自分と向き合い続けた3年間

3年生の夏休みに志望校を決め、総合型選抜に挑戦。2次試験にパワーポイントの作成とプレゼンテーションがあり、受験対策で先生方にとてもお世話になりました。進路に向けたサポートとして良かったのは、1年生の頃から担任の先生が続けてくれた「コラム学習」です。文章を読んで自分の考えをまとめるもので、先生からの返信をいつも楽しみにしていました。あの頃から、「物事を考え表現する」という習慣が身に付いたように思います。

特進コース

学習に力を注いで、
難関大学合格を掴みたいあなた向け

More Info



国公立大学・難関私立大学への一般入試での合格を実現するために、確かな学力を身につけることを目標とする生徒のためのコースです。

難関大を目指す専用学習

国公立大学や難関私大合格に向けた特化カリキュラムで、基礎から応用まで段階的に力を伸ばします。計画的な学習環境の中で、受験に必要な学力を着実に養成します。

春夏季休業中の特別講習で強化

春夏季休業中には集中講習を行い、弱点補強と学力の底上げを図ります。継続的に学び続ける習慣を身につけ、実力を確実に積み重ねます。





弱点を補う「フォローアップ7」

放課後の補習講座「フォローアップ7」で、理解不足をその日のうちに解消します。個別に寄り添うサポートで、学習内容の定着を確実にします。

進路実績　令和6・7年度 主な合格実績（四年制大学）

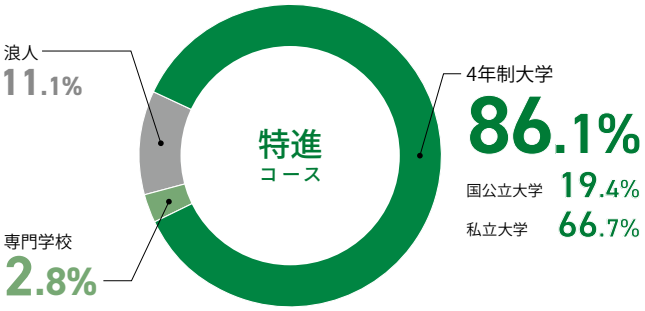
国公立大学

金沢大学/信州大学/群馬大学/上越教育大学/長野県立大学/滋賀県立大学/長野大学（社会福祉学部・地域経営学部）/高崎経済大学/富山県立大学/前橋工科大学/公立諏訪東京理科大学　など

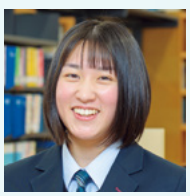
私立大学

早稲田大学/上智大学/立教大学/中央大学/法政大学/関西外国語大学/北里大学/國學院大學/駒澤大学/順天堂大学/成城大学/東洋大学/明治学院大学/専修大学　など

令和7年度 進路先の内訳



特進コース　卒業生インタビュー



令和7年度卒

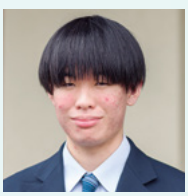
髙橋 琉菜さん

依田窪南部中学校出身

法政大学／現代福祉学部／福祉コミュニティ学科

福祉を志すきっかけとなった高校での学び

特進コースで学ぶ中で、進路について本格的に考え始めたのは2年生の頃でした。勉強に励みながら、JRC部での活動にも積極的に参加し、福祉や地域コミュニティについて考える機会を得ました。こうした学びや体験から福祉の道に進みたいという気持ちが固まり、大学では現代福祉学部を専攻することにしました。これから社会福祉士の資格を取得し、国内外を問わず、地域復興や後発発展途上国への支援に携わっていきたいと考えています。



令和7年度卒

徳嵩 拓海さん

上田市立第四中学校出身

早稲田大学／教育学部／教育学科

進学への強い思いと地道な努力で勝ち得た第1志望校合格

高校2年の冬に志望校を決めてから、本格的に受験勉強を開始。模試で厳しい判定が出た時も、担任の先生が背中を押してくれたことが大きな励みになりました。成績が伸びない時期も、「絶対にこの大学に行きたい」という強い思いが支えになり、コツコツ努力を続けました。その結果、一般入試で第1志望の早稲田大学に合格。大学では勉強だけでなく、サークルやアルバイトにも挑戦し、さまざまな経験を積みたいと思っています。

進学 コース

部活動や課外活動にも
精力的に取り組みたいあなた向け

More Info



高校生活を通して実現したいことに取り組みながら、幅広い教養を身につけることを目標とする生徒のためのコースです。

学習も部活も全力で取り組む

授業と部活動のどちらにも力を注げる柔軟な学習環境。高校生活を充実させながら、将来につながる力を育てます。

個性に寄り添う丁寧なサポート

小論文や面接の指導だけでなく、それぞれの個性や関心に合わせた活動の支援を行い、自分の強みを生かした進路の選択・実現をサポートします。

進路に応じて選べる学び

総合進学・大学進学の2つの選択肢から、自分の進路に合った学習を選択できます。多彩な選択授業を通して、希望進路の実現を力強く後押しします。



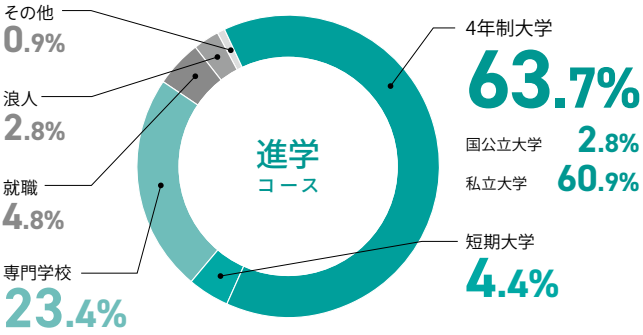


進路実績　令和6・7年度 主な合格実績（四年制大学）

国公立大学
群馬大学/川崎市立看護大学/公立諏訪東京理科大学/長野大学（社会福祉学部、共創情報科学部）/高崎経済大学

私立大学
上智大学/立教大学/中央大学/法政大学/関西学院大学/立命館大学/近畿大学/日本大学/東洋大学/駒澤大学/専修大学/神奈川大学/獨協大学/武蔵大学/芝浦工業大学　など

令和7年度 進路先の内訳



進学コース　卒業生インタビュー



令和7年度卒
関 佑菜さん
上田市立塩田中学校出身
群馬大学／情報学部／情報学科

選手と共に歩んだ3年間、笑顔で終えた最後の大会

軟式野球部のマネージャーとしての活動と勉強の両立を目指した3年間でした。1年生の頃から選手と共に歩んできて、成長していく姿を一番近くで見守れたことが何よりの喜びです。最後の大会では、部員全員がベストを尽くし、笑顔で終えることができました。上田西高校の魅力は、文武両道を実現できる環境が整っていること。自分のやりたいことや目標を持って毎日を過ごせれば充実した高校生活を送れます。



令和7年度卒
山口 恵吹さん
信大附属長野中学校出身
大東文化大学／文学部／書道学科

憧れの書道パフォーマンスで全国の舞台へ

学校見学会で見たパフォーマンスに憧れて入部した書道部。毎日コツコツと練習を重ね、夜遅くまで仲間とともにパフォーマンス書道の練習に取り組みました。その結果、2年連続で全国大会に出場し、仲間と協力して一つの作品をつくり上げる喜びや達成感を味わうことができました。3年生最後の大会で、これまで積み重ねてきた努力を全国という大舞台で仲間と全力で表現できたことは、忘れられない幸せな思い出です。

国際教育

世界はここから広がる

- ✔ 充実の短期長期留学制度
- ✔ 世界にふれる国際交流センター
- ✔ ネイティブ教員による資格取得サポート



More Info



世界は、ここから広がる

「留学の上田西」で世界とつながる。あなたの“世界デビュー”を本気で応援します。

交換留学 1,400人以上

上田西高校の大きな特徴の一つが、充実した留学制度です。交換留学の歴史は30年以上。短期・長期あわせて1,400人以上の生徒を世界へ送り出し、また世界から受け入れてきました。日本にいるだけでは出会えないワクワクする体験、心を揺さぶる感動、そして困難を乗り越えて得られる大きな達成感が、あなたを待っています。

選べる4つの短期留学

上田西高校の短期留学は、夏、冬、春の3回実施。時期や行き先を“自分で選べる”のが最大の魅力です。台湾・韓国・フィリピン・オーストラリアの4か国から、興味やレベルに合わせて挑戦できます。ホームステイで現地の生活を体験したり、語学学校で英語力を伸ばしたり、自然、文化、歴史に触れるアクティビティに参加したりと、どのプログラムも刺激がいっぱいで、魅力満載。昨年度は全部の短期留学に参加した生徒もいました。英語が得意でなくても大丈夫。初めての海外でも、全行程本校の教員が引率しサポートするので、安心して“自分だけの留学”を楽しめます。

ターム（3か月）留学で世界を本気で学ぶ

未知の環境に飛び込み、自分の力で道を切り開くターム留学は、まさに本気のチャレンジです。言葉が通じない場面も、文化の違いに戸惑う瞬間もある。それでも一歩踏み出す勇気が、あなたを確実に成長させます。挑戦の先には、教室では得られない発見と、自分を誇れる達成感が待っています。





上田西高校では、1ターム（3か月）海外の姉妹校へ留学しても、帰国後は仲間と同じタイミングで確実に進級・卒業できます。姉妹校ならではの温かな雰囲気の中で、ホストファミリーや現地の友人との“人とのつながり”が広がり、かけがえのない絆が生まれます。異文化の中で自分を試し、視野を大きく広げる経験は、人生の財産になります。留学前後も、学習面を含めて経験豊富なコーディネーターによるサポート体制があり、安心して世界へ挑戦できます。休学せずに最大1年間の海外留学をすることができます。



台湾　10日間



韓国　14日間



フィリピン　10日間



オーストラリア　15日間



平林 未来琉さん

ECC 2年進学コース
オーストラリア姉妹校CCGSターム留学
※CCGS=セントラル コースト グラマー スクール

心が動いた。だから今、英語が学びたくて仕方ない

僕は心の底から、留学をしてよかったと思っています。たくさんの新しい出会いがあり、毎日が本当に楽しく、英語を話して世界の広さを知ることができました。留学に行く前の僕は、家に帰ってはゲームばかりで、勉強にもやる気がなく、英語教室も「通わされている」という気持ちでした。しかし今では、英語を学びたくてたまりません。留学中には、「もっと英語ができたら、こんなことを話せたのに」と思う場面が、数えきれないほどありました。留学生活で一番つらかったのは、最後の別れです。ホストファミリーとは本当の家族になれたと感じており、必ずまた戻ってくると誓って帰国しました。その約束を果たすためにも、英語の勉強が必要です。これからは今まで以上に、一生懸命頑張っていきます。



髙野 咲桜さん

ECC 2年進学コース
オーストラリア交流校BDCターム留学
※BDC=ビショップ ドゥルイット カレッジ

自分の世界が一気に広がったオーストラリア留学の3か月

オーストラリア留学では、多文化社会の豊かさを実感しました。イスラエル出身のホストファミリーと過ごし、ユダヤ教の祝日にはヘブライ語の絵本やチキンスープやゆで卵などの伝統的な食事に触れ、多様な言語や文化への興味が広がりました。学校ではアボリジニ文化に触れる機会があり、また、病院や薬局でも多文化背景に配慮して働く人々を見たことで、自分と異なる相手を理解しようとする姿勢の大切さにも気づきました。私は、自分から興味を持つことで多くの素晴らしい出会いに恵まれ、これからも学び続けたいという思いが強くなりました。

留学生による
英語スピーチ動画

2025年度留学実績

本校からのターム留学、長期留学 13名
オーストラリア／ターム留学12名
カナダ／バレエ留学1名

語学・異文化理解を目的とした短期留学 30名
台湾 4名　フィリピン 7名
韓国 10名　オーストラリア 9名

海外研修 4名
フィリピン／ライオンズクラブ歯科ボランティア3名
タイ／坂城町高校生タイ国研修1名

本校への留学生受け入れ 4名
オーストラリア／ターム交換留学3名
オーストラリア／長期留学1名

世界と出会う日常がここにある

英語も人も世界も近くなる国際交流センター



英語を話したい人
大歓迎！

上田西高校の国際交流センターには3名のALTが常駐し、英会話の練習や英検の学習サポートをいつでも受けられます。授業の合間や放課後に気軽に立ち寄れる雰囲気で、生徒同士の交流はもちろん、留学生にとっても学校生活の中心となる大切な場所。英語での雑談や相談が自然に生まれ、国際的な空気を日常的に感じられるのが魅力です。「英語を話してみたい」「留学生と交流したい」そんな気持ちを後押ししてくれる人気スポットです。





世界とつながる放課後、ECC（英語コミュニケーション部）

ECCは、ALTや留学生、留学経験者、そしてこれから留学を目指す生徒などが集まる、学校の国際交流のハブとなる部活動です。1〜3年生まで80名以上が所属し、日常的に英語が飛び交う活気ある雰囲気が魅力。部員の興味から生まれた「国際ボランティア」「韓国オンライン交流」「英検」などのチームが自主的に活動し、リアルな国際体験が広がっています。

Pick-Up



ECC の“国際平和チーム”は地域の大学と協働し、世界へ平和のメッセージを発信。人と世界をつなぎ、行動する力を育てる、まさに国際交流の中心的存在です。現在は、日本語と英語によるオリジナル紙芝居や楽曲制作を通して、地域に残る太平洋戦争の記憶や平和への想いを、言葉と音にのせて発信しています。若い世代や世界に届けながら、自分たちにできる一歩を信じて日々活動しています。

努力を“チカラ”に変える、上田西の英検奨学金制度

上田西高校では、英語学習を本気で頑張る生徒を応援するために、独自の「英検サポート制度」を設けています。英検2級に合格すると、留学に挑戦する際の費用として5万円を支給（1回のみ）。さらに、英検準1級に合格した生徒には、より高度な学びに挑戦できるよう奨学金15万円を支給します。日々の努力が確かな成果につながり、次のステージへ踏み出す力になります。昨年度は5名が対象になりました。

生徒会

生徒による、
生徒のための企画を実現

- UNMP
- わマルシェ

More Info





校内活動にとどまらない、地域や社会とつながる経験を積めるフィールド

令和8年度生徒会長　特進コース３年生　**中井 瑞希**さん　伊丹市立荒牧中学校出身

私たち67期生徒会は「挑戦 ～革新を求めて果敢に挑め！～」を目標に活動しています。失敗を恐れず、積極的に新たなことに挑戦し、学校のさらなる発展に貢献することを目指しています。生徒会では、予餞会や文化祭、UNMP（上田西高校学びプロジェクト）などの運営を行っています。特に7月の文化祭では、私たち生徒会が決めたテーマのもと、個性あふれる企画が実施され、多くの来場者とともに西高祭を創り上げています。また、本校の特色ある取り組みとして、UNMPと生徒会太鼓があります。UNMPでは、学校外での学びの機会を提供するため、本校卒業生をはじめ、さまざまな分野で活躍されている方々を講師としてお招きし、現場のリアルな声に触れることができます。時には在校生が探究活動の一環として講師を務めることもあり、生徒主体の学びが広がっています。生徒会太鼓は、約40年続く伝統を受け継ぎ、西高祭などの行事で披露しています。夏には毎週練習し、月に一度は青木村義民太鼓の講師の方からご指導をいただきながら、迫力ある演奏を目指しています。見る人に感動を与え、記憶に残る演奏を通して、この伝統を次の世代へとつないでいます。

さらに、昨年度からの取り組みとして、上田駅前で石川県震災復興支援マルシェ「わマルシェ」を実施しました。今年度はその活動を引き継ぎ、上田地域の他校の生徒会とも協力して開催することができました。地域の方々との交流や、被災地支援という社会的な取り組みに主体的に関わることで、生徒自身の視野も大きく広がっています。単なる学校内の活動にとどまらず、地域や社会とつながる経験ができることも、生徒会の大きな魅力の一つです。

上田西高校では、部活動や留学、勉強など、さまざまな形で経験を積むことができます。その中の一つとして、生徒会活動があります。生徒会は大変そうというイメージがあるかもしれませんが、得られるものはとても大きく、これからの自分に必ず役立ちます。私自身も2年間活動する中で、「大変さ」以上に「楽しさ」と「やりがい」を強く感じてきました。ぜひ上田西高校生徒会の一員として、充実した高校生活を送ってみませんか。

伝統の生徒会太鼓

上田西高校生徒会太鼓は約40年の長い歴史を生徒会役員が代々引き継ぎ、西高祭や、対面式、壮行会などの行事で披露しています。また、昨年は地域で行われる行事でも何度か披露する機会がありました。見る人に感動を与え、記憶に残るパワフルな演奏に全員で取り組んでいます。



行事や式典を支える発信塔「放送委員会」

学校行事や式典を生徒・保護者に中継する「校内ライブ放送」や、吹奏楽部と連携した「定期演奏会」の運営、文化祭ステージの音響・照明の運営をしています。さらに「TSB・NHK放送コンテスト」への出場など、校外活動も盛んに行っています。



地域と学校の関わりを深める「新聞委員会」

千西一遇

新聞形式で学校での出来事を発行している「千西一遇」では、取材や撮影、構成なども生徒中心で進めています。上田西高生の活躍を中心に、地域の方を含め、より多くの方に興味を持ってもらうための新聞制作を心がけています。

生徒会の行事　3年間で社会性を育む、大切な活動です。



4月

生徒会ガイダンス

新入生向けに部活動や生徒会活動の説明を行うオリエンテーションです。


4月

対面式

新入生が先輩たちと初めて対面する式です。この行事から、新しい年がスタートします。


4月

生徒総会

その年の生徒会の方針が議論され決定されます。総会を通じて自分たちで学校を作る自主の意識が育まれます。


4月

リーダー研修会

各クラスのルーム長が集まり、リーダーの在り方について学びます。その経験をクラス運営に役立ててもらいます。

UNMP 上田西高校 学びプロジェクトについて



生徒会総合本部役員主催で実施している「UNMP（上田西高校学びプロジェクト）」は学校の中だけではなく、校外との繋がりを大切にしながら、学校の枠にとらわれない学びができる場で、毎年2回、企画・実施されています。今年度は、9月に第11回、1月に第12回、各回とも10講座ほど開催される予定です。講師には、社会で活躍する様々な方をお招きします。また、教室の中だけでなく、現場において学習をする機会も多数あります。普段の授業では体験できない学びがあることがUNMPの魅力です。

分　野	講　座　名	講　座　内　容	実施場所
医療・看護	助産師・看護師の仕事について知ろう！	助産所とうみに行って、助産師さんや看護師さんにお話を聞き、仕事を体験する	助産所とうみ
情報	アナウンスの技術を高めよう！	聞き取りやすい声の発声方法、正確な情報伝達について学ぶ	上田西高校
調理	いろいろなお菓子や料理を作ってみよう	お菓子や料理を作り飲食企画に役立てる	上田西高校
教育	制服について学ぼう！ 話そう！	制服についての疑問を学び、今の制服の課題を話し合う	上田西高校
医療	自分の身体を守る正しいテーピング	部活動でも使うことが多い「足首」「手首」「指」のテーピング方法を学ぶ	上田西高校
環境・生物	生物多様性を維持するために	環境問題に関するフィールドワーク（千曲川水質調査ほか、ワークショップ）	上田西高校、千曲川



わマルシェ 高校生が紡いで 共につなげる地域のわ



上田市の魅力を発信したい

わマルシェ実行委員長　進学コース3年生

古川 桜子さん

戸倉上山田中学校出身

令和8年3月20日に、市内6校（上田西、上田、上田東、丸子修学館、上田染谷丘、さくら国際）の有志生徒があつまり、高校生の力で上田の魅力を発信したいと上田駅水車前広場にて昨年に引き続き2回目となる「わマルシェ」を実施しました。各校の吹奏楽部などのステージ発表や、キッチンカーや上田市地域防災課などのブース発表を企画。当日は700人近くの来訪者があり、高校生の力で上田市の魅力を発信することができました。









「わマルシェ実行委員会」が 上田市青少年善行表彰を受賞

令和7年3月20日に行われた、第1回の「わマルシェ」を実行した上田西・上田東・丸子修学館の生徒会有志で組織された実行委員会のメンバーが、上田市青少年善行表彰を受賞しました。「社会課題を自分たちの手で解決したい」という強い思いと使命感のもと、他校の生徒と一丸となって取り組んだ姿勢が高く評価されたことが授賞理由でした。



強歩大会

千曲川沿いを走ります。個人で上位入賞を目指しながら、クラス総合優勝をかけて、参加者全員で競います。



壮行会

県大会出場クラブに向け、全校でエールを送る会です。この会を受けて、各部が活躍してくれることを期待しています。



生徒会役員選挙

新しい生徒会役員が選出されます。自分たちの代表を決める経験は、主権者意識にもつながる活動です。



予餞会

卒業式を前に3年生に在校生から餞を送る会です。先輩から後輩へ「上田西高文化の継承」が行われる象徴的な会です。

学校行事

生徒たちが中心となって
作り上げる学校行事

More Info

School Festiv

毎年7月に開催される西高祭（文化祭）は、
生徒が中心となって企画・準備を行い、
数多くの企画を実施しています。
活動を通して自主性や問題解決能力を養うための
重要な教育活動として位置づけられています。

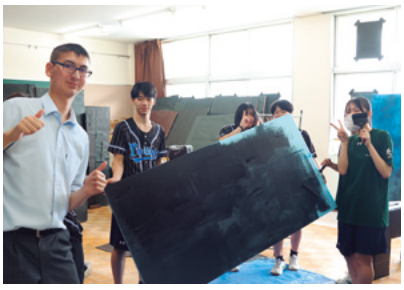
年間スケジュール

4 Apr	● 入学式 ● 学習オリエンテーション（1年） ● 強歩大会
5 May	● 学年行事
6 Jun	● 出前授業（1年） ● キャリアガイダンス（2年）
7 Jul	● 西高祭 ● 夏季休業 ● 夏期講習
8 Aug	● 夏季休業 ● 特進学習会 ● 土曜進学講習会開講
9 Sep	● 芸術鑑賞 ● UNMP
10 Oct	● 生徒会役員選挙 ● 読書週間 ● クラスマッチ
11 Nov	● 修学旅行（2年） ● 校外学習（1・3年） ● キャリアガイダンス（1年）
12 Dec	● 特別編成授業（3年） ● 冬季休業
1 Jan	● UNMP
3 Mar	● 予餞会 ● 卒業式 ● 春季休業 ● 春期講習

準備

放課後にそれぞれの出し物の準備を進めます。各クラス・部活・委員会が最高の発表をするために企画を練り、練習を重ねました。






前夜祭

前夜祭では、生徒会役員が企画したイベントや、部活動の発表などがありました。







一人ひとりが“個性”や“多様性”を表現できる西高祭を目指して

西高祭実行委員長　進学コース3年生　柳澤結夏さん　上田市立上田第四中学校出身

西高祭とは、毎年7月に行われる生徒会最大の行事です。各クラス・部活動がステージ、展示・オブジェ、飲食の3つの部門からひとつを選んで取り組み、各団体が最優秀賞を目指し一丸となって取り組んでいます。
そして、西高祭ではテーマに沿って企画を行い、テーマに沿った装飾を行うことでより統一感のある西高祭を作り、クラスや団体の結束を目的としています。各団体の展示や発表などを通して日頃の活動の成果や、各団体の個性を発信します。

今年度のテーマは『Canvas』です。現代では、個性や多様性を表現できる場が少ないと感じます。そこで、一人ひとりの個性や多様性を表現できるように、あえて縛りのない西高祭を行おうと考えました。各クラス・クラブの企画が出来上がることで、真っ白なところに彩りが生まれ、ひとつの絵になります。来場者の方々に楽しんでいただけるよう、たくさんの企画を行おうと考えています。昨年度よりもパワーアップした上田西の魅力が伝わる西高祭にしたいです！



開会式

昨年の文化祭テーマは「Let's feel the World」。世界を感じ、学び、つながる二日間のスタートです。開会式では生徒会の太鼓が響き渡り、文化祭の幕が勢いよく上がりました。







当日

毎年二日間にわたって行われる西高祭。屋台、映えスポット、ジェットコースターなど、各クラスによる工夫をこらした企画が盛りだくさんでした。











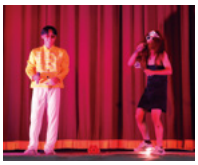
吹奏楽部による演奏や書道部によるパフォーマンスで会場は一気に盛り上がります。全校生徒での集合写真も。



















テーマにちなんだ国際色豊かな企画。JRC部と家庭科部は共同出店で手作りキムチを販売。利益の一部を能登半島地震の復興支援のために寄付しました。

後夜祭

クラス・クラブ企画の表彰から始まり、打ち上げ花火まで全力で楽しみました。
カラオケ大会優勝者のライブは毎年大盛り上がり！









Class Match

クラスマッチ

毎年10月下旬に2日間にわたり
開催されるクラスマッチ。
球技大会と運動会が行われ、
各競技の成績を総合して優勝を競います。
夏休み明けから、体育の授業において
クラスマッチに向けた取り組みをスタートし、
生徒たちは休み時間や放課後などを利用して
練習を重ね、当日を迎えます。
応援合戦も行われ、クラスマッチを盛り上げます。



































School Trip 修学旅行

過去の旅行先／台湾、シンガポール、グアム、ハワイ　他











人間性の幅を豊かに拡げる海外体験

上田西高校の海外修学旅行は、事前学習、国際交流、事後学習まで含んだ国際教育プログラムです。事前学習では班ごとにテーマを決めて調べ学習をし、その結果をクラスや学年で共有することで、現地の歴史や文化等についての見識を深めます。

修学旅行先の高校生と訪問前にペアを組み、相手と英語を使ったメールのやり取りを行い、事前に交流を行った状態で旅行に参加。日本とは違う気候や植物、匂いや看板に書かれた文字など、異国の風情を五感で味わいます。



現地では積極的に英語を使いながら言葉の壁を越えた交流があり、一緒に授業を受けたり互いに関心の深いことを話したり、写真を撮ったりする中で自然と笑顔が広がります。また、最先端技術やエネルギー事情に触れ、歴史ある町での文化体験や食を味わうなど、教科書では学べない経験を積むことができます。

海外で過ごすことで、日本との違いや日本の魅力を再発見し、同年代の海外の若者の考えに触れることで自分の将来を考えるきっかけにもなります。







学校生活

学習や部活動以外にも
上田西には魅力がたくさん

上田西高の制服



制服は、3年間仲間と過ごす高校生活のシンボル

「おしゃれな制服を着たい」
という学生の憧れをかたちにしたのが、本校の制服。
スクールカラーのグリーンを基調とし、
動きやすくスタイリッシュでデザイン性の高い制服です。





冬服

エンブレム

校章入り
ボタン

ソックス（長）

オプション



半袖シャツ
カラーボタン、
カラーボタンホール



ポロシャツ



夏用カーディガン



マーク入り

オーバー
ブラウス

後ろ襟に
オリジナル
マーク





夏服





運動着

オプション





冬期用ウインドブレーカー
シャツ・パンツ

オプション



コート



リボン



ソックス（短）



通学用
防寒ズボン

More Info

カフェテリア



外のテラス
スペースは
大人気！





おいしさで満たす、楽しいランチタイム

上田西高校には憩いの場の
カフェテリアがあります。

More Info

＼ 充実のメニュー！ ／















1日のタイムスケジュール

学校で過ごす一日は、学びや成長のチャンスが詰まった時間です。
登校から放課後まで、授業やランチ、部活動など、
上田西高校ならではの充実した日常の流れを紹介します。


勉強も部活動も
充実の一日

More Info

8:00 登校



8:50 SHR
ショート
ホームルーム

9:05



9:10 午前の授業
午前の授業は3時間。
50分間の個性豊かな先生の授業は
興味深い内容ばかり！

12:00

12:00 昼食・休憩
教室やカフェテリア
などでランチタイム。
休み時間は友人達との
会話を楽しみながら過ごします。



12:40

12:40 午後の授業

15:45 進学コース
16:45 特進コース



17:00 放課後 部活動・生徒会
部活動や生徒会、それぞれの生徒が
興味のある分野で活動します。
また、スタディホールなどを活用し、
自己学習に取り組みます。



18:30 下校

Column コラム

カフェテリア



カフェテリアでは、日替わり定食や丼、麺類、カレーなど、できたてのボリューム満点メニューがリーズナブルに味わえます。使われているのは地元から届く新鮮で安心な食材。頑張る毎日をしっかり支えてくれます。テーブル席やカウンター席に加えて、天気の良い日はテラス席で開放的にランチが楽しめます。定食やカレーはテイクアウトでき、中庭の噴水広場を眺めながらのんびり過ごす時間も魅力です。さらに隣の売店ではパンやスイーツも買えるので、ちょっとしたおやつやデザートにもぴったり。

フォローアップ7



特進コースの午後は、7時限目までしっかり学べる充実の時間帯。入学したその日から大学入試を見据え、目標や受験科目に合わせた授業がスタート。国公立大学や難関私立大学を目指すための確かな基礎学力を身につけます。
7時限目には資格取得や模試対策の補習講座「フォローアップ7」が行われ、さらに日々の小テストなど、中学生の頃よりも圧倒的に増える学習量をこなすことで、学ぶ習慣が自然と身につき、自分で計画を立てて学び進める力が育っていきます。こうした毎日の積み重ねが、志望校合格へとつながる大きな力になります。

※フォローアップ7は強化指定部の生徒は任意参加

スタディホール

スタディホールは、静かに集中できる環境が整った自習室。自分の進路に合わせて自由に活用できます。放課後に腰を据えて勉強したいときや、気になった大学をすぐに調べたいときにも最適です。

部活動

仲間とともに目標に向かって
切磋琢磨する

More Info

上田西高校には、体育局に17、学芸局に14の部活動があります。一生懸命打ち込むことのできる部活動は、仲間とともに目標に向かって切磋琢磨する経験を通して、自分自身を大きく飛躍させる場となっています。

強化指定部
※本校が特に力を入れて育成・支援を行っている部活動

ユネスコクラブ
※ユネスコスクールの取り組み（ESD教育）に沿った活動を行う部活動

体育局（体育系クラブ）


強化指定部
硬式野球部


強化指定部
硬式テニス部


強化指定部
剣道部


強化指定部
陸上部


強化指定部
レスリング部


強化指定部
サッカー部男子


強化指定部
女子バレーボール部


フットサル部


軟式野球部


ハンドボール部


山岳部


男子バレーボール部


男子バスケットボール部


女子バスケットボール部


サッカー部女子


卓球部


バドミントン部

学芸局（文化系クラブ）


強化指定部
吹奏楽部


ユネスコクラブ
ECC部


ユネスコクラブ
D-プロジェクト部


ユネスコクラブ
JRC部


ユネスコクラブ
生物同好会


書道部


美術部


茶道部


華道部


家庭科部


軽音楽部


文芸部


チアリーダー部


パソコン・放送同好会

施設紹介

県内トップクラスの敷地と
充実の施設で学校生活を支えます。

全館冷暖房完備。最新のコンピューターを配備したコンピューター室、屋内野球練習場、
最新機器を導入したトレーニング室など、勉強に運動にクラブ活動に、施設の充実を毎年進めています。

More Info




カフェテリア


学習室


スタディホール


音楽室・小ホール


グリーンアリーナ（第二体育館）


レスリング場


野球屋内練習場（人工芝・LED照明）


テニスコート


コンピューター室（3階）


国際交流センター


トレーニングルーム


美術室


卓球場


剣道場


クライミング場


体育館


茶道室


図書館

敷地面積66,097㎡は普通科高校として県内トップ（本校調べ）の広さを誇り、上田市最大のショッピングモールの敷地面積を超えます。特に、野球グランドは両翼98m、サッカーグランドは105m×64mのフルサイズのグランドです。

ユネスコスクールとは？

「戦争は人の心の中で生まれるものであるから、人の心の中に平和のとりでを築かなければならない。（ユネスコ憲章前文）

ユネスコの理念を学校現場で実践し、「心の中の平和のとりで」を築くことを目的としたのがユネスコスクールです。SDGsのすべてのゴールの実現に寄与する持続可能な社会の創り手を育成することを目標としたESD（持続可能な開発のための教育）を推進しており、その活動が国連・ユネスコに認められた教育機関が認定を受けます。本校は2022年11月にユネスコスクールへの加盟が認定されました。2026年4月現在、日本国内の高等学校（中高一貫を含む）の加盟校は259校であり、そのうちの1校が本校となります。国際交流や留学、生徒会活動などの地域に根ざした活動が評価された結果です。また、本校生徒会がNPO法人日本持続発展教育（ESD推進フォーラム）よりESD大賞 優秀賞を受賞しました（第15回）。



関連した活動

人権	人権映画鑑賞・感想文執筆
減災・防災	防災訓練・避難経路確保
持続可能な生産・消費	ゴミの分別徹底
国際理解	海外修学旅行・学校交流・交換留学
福祉	募金活動・ボランティア活動の推進
地域の文化財等	通学路清掃・緑のフェスティバル（D-プロジェクト部主催）

ユネスコスクール・活動重点部

ECC部	国際理解
JRC部	福祉・人権
D-プロジェクト部	文化多様性・地域の文化財等
生物同好会	生物多様性・海洋・環境



保護者の皆様へ

本校では生徒たちの可能性の幅を最大限拡げるため、様々な経済的支援制度を設けています。

More Info

就学支援金

授業料が実質無償化となる国の制度です

私立高校に在籍する生徒には、就学支援金として本校授業料が実質無料となる制度です。
詳しくは文科省のホームページをご覧ください。

特待生制度

特待生として奨学金を支給する制度です

本校では成績優秀で特待生として認められた生徒に対して奨学金を支給する特待生制度を設けています。選考対象は、一般入試で特進コースに合格した生徒となります。
詳しくは募集要項をご覧ください。

奨学生制度

給付型（返済不要）奨学金制度もあります

本校独自の奨学生制度を設けています。得意分野を伸ばし、一人ひとりの将来をさまざまな面からサポートしていきます。
詳しくは募集要項をご覧ください。

教育顧問プロフィール

元サッカー日本代表監督・解説者

山本 昌邦（教育アドバイザー）

ワールドユースの日本代表監督、アテネオリンピックの日本代表監督などを歴任。中田英寿、宮本恒靖、中村俊輔ら一流選手を育成したハイレベルで幅広い競技知識の持ち主。



2026EVENT

高校の学びを体験しよう!!

学校見学会

第1回 7/11(土)　第2回 9/5(土)　第3回 11/28(土)

対 象 ❯ 中学1〜3年生、保護者

内 容 ❯ ●全体説明　●体験授業　●施設見学　●受験&留学個別相談
●保護者説明会　●部活動見学　●各種体験

高校の部活を体験しよう!!

部活動体験会

第1回 7/25(土)　第2回 10/10(土)

対 象 ❯ 中学3年生、保護者

内 容 ❯ ●各部活動体験

学校見学会・部活動体験会申し込み

公式LINE

学校HPよりお申し込みください。学校公式LINEのメニューからも申し込みができます。LINEにご登録いただくと、見学会や学校の様子などの情報を定期的に受け取ることができます。

WEBにて出願を受け付けます。

令和9年度 入試情報

推薦入試

試験 2027 1/14(木)　合格発表 2027 1/19(火)

一般入試

試験 2027 1/27(水)　合格発表 2027 2/5(金)

WEB出願ページ

詳細は9月以降に更新するホームページ、募集要項をご覧ください。

INFORMATION

上田西高のマスコットキャラクターのご紹介



とらら

性別：男の子

キャラ年齢：16歳

元気で活発な男の子。体育局の部活に所属し、エースを目指して、日々朝練・放課後練習に励むがんばり屋。カフェテリアで日替わり定食を食べるのが毎日の楽しみ。大盛りもペロリ。



とらるん

性別：女の子

キャラ年齢：16歳

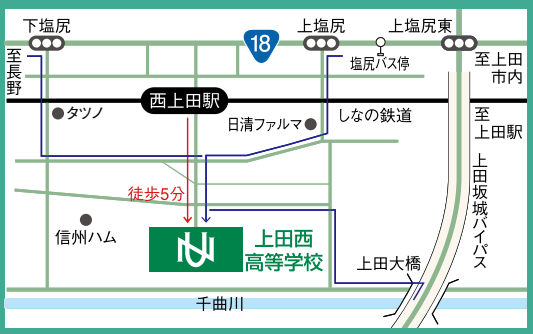
明るく元気な女の子。学芸局の部活に所属。英語が得意で、オーストラリアへの短期留学経験者。お昼は、中庭のベンチでお弁当を食べながらおしゃべりするのが好き。チャームポイントは耳の花飾り。

ACCESS

●車　：上田菅平I.Cから15分、坂城I.Cから10分

●電車：しなの鉄道　西上田駅下車　徒歩5分





学校法人 上田学園

上田西高等学校

〒386-8624 長野県上田市下塩尻868

TEL.0268-22-0412　FAX.0268-26-2883

info@uedanishi.ed.jp

公式HP

公式サイトで情報をリアルタイム配信中！

uedanishi.ed.jp

リアルタイムで西高のイマを配信中。ぜひチェックしてくださいね！

