

上越
高校

NAVI

R7
Vol.1



卒業生インタビュー 文武両道達成の体験談を紹介！

早稲田大学
合格

上田誠翔さん（城北中出身）
グローバル特進コース
サッカー部所属

新潟大学
合格

岩崎瑛斗さん（牧中出身）
グローバル特進コース
ダンス部・写真部所属
齋藤瑠花さん（上教大附中出身）
進学コース・卓球部所属

発行：上越高等学校 令和7年6月18日
〒943-0892 上越市寺町3-4-34
TEL:025-523-2601

撮影・編集：写真部 大滝悠太（直江津東中出身）
山田朔太郎（上教大附中出身）
関口紗依（三和中出身）

中途半端は嫌だったから、 勉強も部活動も全力で

齋：試験項目である数学と小論文を頑張りました。数学の過去問を解いて疑問点は先生に毎日質問して合格点に届くように頑張りました。小論文は、文章を作るのが苦手だったので、国語の先生に助けってもらいながら一緒に頑張りました。質問や添削を何度もお願いしたのですが、この先生も嫌な顔ひとつせず引き受けてくれて、とても有難かったです。

齋：最初は大学スポーツを学ぼうと思っていましたが、高校の先生から、新潟大学工学部でスポーツと工学の融合を学べると教えてもらい興味を持つことができました。

岩：昔からモノづくりが好きだったということと、大学の学びを誰かのために役立てたい、と考えたとを、この両方ができる場所が新潟大学工学部だと感じたからです。

齋：試験項目である数学と小論文を頑張りました。数学の過去問を解いて疑問点は先生に毎日質問して合格点に届くように頑張りました。小論文は、文章を作るのが苦手だったので、国語の先生に助けってもらいながら一緒に頑張りました。質問や添削を何度もお願いしたのですが、この先生も嫌な顔ひとつせず引き受けてくれて、とても有難かったです。



グローバル特進コースに在籍し、部活動はダンス部と写真部の二つを兼部していた岩崎瑛斗さん（牧中出身・写真右）と、進学コースに在籍し、部活動は卓球部に所属していた齋藤瑠花さん（上教大附中出身・写真左）に話を聞きました。

以下略 齋：齋藤 岩：岩崎



岩崎さんは写真部の活動で地域の撮影や魅力発信に取り組まれました！



齋藤さんは卓球シングルス団体ともに北信越大会出場の実力者でした！



大滝悠太
（直江津東中出身）
山田翔太郎
（上教大附中出身）
関口紗依
（三和中出身）

齋：受験勉強や部活動など、諦めなくなる時もあると思うけれど、諦めないで何事も全力で、頑張ってください！

岩：高校三年間はあっという間で、振り返ってみると、一・二年の時、何もしない時間を減らせばよかったと後悔しています。楽しいことも出来たし、スキルも上げられたし、勉強だって出来たな……。中学よりも高校の方があっという間に感じてると思うので、「常に何かする」を意識して過らさず、充実した三年間になると思います。頑張ってください！

齋：受験勉強や部活動など、諦めなくなる時もあると思うけれど、諦めないで何事も全力で、頑張ってください！

岩：自分も高校生活を振り返ると部活動での経験が大きかったです。部活と勉強の両立は大変だったなと思います。ダンス部・写真部ともに、地域に出る活動が多かったので子供からお年寄りまで、地域の多くの方と交流できたのがとても楽しかったです。部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

齋：私にとって、楽しかったことも辛かったことも卓球です。同じ目標を持つ仲間と一緒に戦った日々が楽しかったし、沢山努力したのに結果に繋がらないこともあった。それは辛かったです。他にも、部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

岩：自分も高校生活を振り返ると部活動での経験が大きかったです。部活と勉強の両立は大変だったなと思います。ダンス部・写真部ともに、地域に出る活動が多かったので子供からお年寄りまで、地域の多くの方と交流できたのがとても楽しかったです。部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

齋：私にとって、楽しかったことも辛かったことも卓球です。同じ目標を持つ仲間と一緒に戦った日々が楽しかったし、沢山努力したのに結果に繋がらないこともあった。それは辛かったです。他にも、部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

岩：自分も高校生活を振り返ると部活動での経験が大きかったです。部活と勉強の両立は大変だったなと思います。ダンス部・写真部ともに、地域に出る活動が多かったので子供からお年寄りまで、地域の多くの方と交流できたのがとても楽しかったです。部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

齋：私にとって、楽しかったことも辛かったことも卓球です。同じ目標を持つ仲間と一緒に戦った日々が楽しかったし、沢山努力したのに結果に繋がらないこともあった。それは辛かったです。他にも、部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。



サッカー部三送会の写真 三年間ともに汗を流した仲間と。サッカー部での経験を胸にこれからの人生も自信を持って走り続けます！！

岩：自分も高校生活を振り返ると部活動での経験が大きかったです。部活と勉強の両立は大変だったなと思います。ダンス部・写真部ともに、地域に出る活動が多かったので子供からお年寄りまで、地域の多くの方と交流できたのがとても楽しかったです。部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

齋：私にとって、楽しかったことも辛かったことも卓球です。同じ目標を持つ仲間と一緒に戦った日々が楽しかったし、沢山努力したのに結果に繋がらないこともあった。それは辛かったです。他にも、部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

岩：自分も高校生活を振り返ると部活動での経験が大きかったです。部活と勉強の両立は大変だったなと思います。ダンス部・写真部ともに、地域に出る活動が多かったので子供からお年寄りまで、地域の多くの方と交流できたのがとても楽しかったです。部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

齋：私にとって、楽しかったことも辛かったことも卓球です。同じ目標を持つ仲間と一緒に戦った日々が楽しかったし、沢山努力したのに結果に繋がらないこともあった。それは辛かったです。他にも、部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

岩：自分も高校生活を振り返ると部活動での経験が大きかったです。部活と勉強の両立は大変だったなと思います。ダンス部・写真部ともに、地域に出る活動が多かったので子供からお年寄りまで、地域の多くの方と交流できたのがとても楽しかったです。部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

齋：私にとって、楽しかったことも辛かったことも卓球です。同じ目標を持つ仲間と一緒に戦った日々が楽しかったし、沢山努力したのに結果に繋がらないこともあった。それは辛かったです。他にも、部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

岩：自分も高校生活を振り返ると部活動での経験が大きかったです。部活と勉強の両立は大変だったなと思います。ダンス部・写真部ともに、地域に出る活動が多かったので子供からお年寄りまで、地域の多くの方と交流できたのがとても楽しかったです。部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

齋：私にとって、楽しかったことも辛かったことも卓球です。同じ目標を持つ仲間と一緒に戦った日々が楽しかったし、沢山努力したのに結果に繋がらないこともあった。それは辛かったです。他にも、部活と勉強の両立は想像以上に大変で、何度も投げ出したくなりましたが、中途半端は嫌だったので、部活も勉強も全力で頑張りました。そうしたら、両方ともしっかりと結果が出てきたと思います。

三年間の「苦行」と 今の自分に繋がる「通過点」



サッカー部で三年間活動しながらグローバル特進コースで勉強も頑張りの、一般入試で早稲田大学に現役合格した上田誠翔さん（城北中出身）に話を聞きました。

一年の頃からコツコツ勉強をしていたので、勉強面で苦労したとは思っていません。部活はやっぱりきつかったですが、そこで体力的・精神的に鍛えられたせいで、引退後、本格的に受験勉強を始めてからも、苦しいと感じることはなかったです。

上越高校は偏差値が低いと言っている人たちを見返したいと思って、偏差値の高い大学を目指しました。他にも、英語が日常的に使われること、多様なバックグラウンドを持つ人たちがいること、留学が活発なこと、規模の大きい大学であることなど、新しい環境で過してみたい、東京に行きたかった、などの理由もあります。

試合中にミスをやちゃいけないというプレッシャーや、メンバー争いのストレスなど精神的にきついことが沢山ありましたが、周りに本気で頑張っている仲間がいることで乗り越えられました。

部活動を引退してからは図書室でラッシュボードと一緒に勉強することが多かったです。疲れたら一緒に体育館で体を動かしていました。勉強は一人でも出来るけど、仲間のお陰で上手に息抜きできていたと思います。

私は、高校二年の時に英検準一級を取得しました。英検の取得は目標ではなく、ただの通過点だと考えていました。試験に対する取り組み方、試験勉強を通じた英語力の向上を目的として英検を受験していました。勉強計画の立て方や、勉強法などは英検を通して学びました。部活動や英検など、色んな通過点を経て今の自分がいます。高校生活には「なりたいたい自分」や「夢」や「目標」に繋がる通過点が沢山あります。その通過点を大切に高校生活を送ってほしいと思います！

上越高校大学合格実績（過去3年）

国公立大学	合格者数		
	令和6年	令和5年	令和4年
新潟大学	2	1	1
長岡技術科学大学			1
三条市立大学	1		
新潟県立看護大学	1	2	
群馬大学			1
富山大学	1	1	
横浜市立大学	1		
都留文科大学		2	
長野大学	1		

私立大学	合格者数		
	令和6年	令和5年	令和4年
早稲田大学	1		
明治大学	1		
立教大学	1		
立命館大学	1		
津田塾大学	1		
東京女子大学	1	1	
東洋大学	1	2	2
日本大学	2		3
駒澤大学	2		
東京経済大学	1		
拓殖大学	1		1
亜細亜大学	1	1	
大東文化大学	3	8	2
関東学院大学	2	10	
東海大学	2	1	1
帝京大学	2	3	
日本体育大学	1		1
東京家政大学	1		
神奈川大学	2	2	1
新潟医療福祉大学	2	9	6
東京女子体育大学		1	
新潟薬科大学		2	
新潟青陵大学		3	1
新潟工科大学		4	1
國學院大學			1
独協大学			1
専修大学			3

※一部抜粋（全データは学校HPに掲載）

受験の

目指せ！
文武両道

サポート体制

1. 模試の事前指導

土曜講座を模試前に実施し、模試範囲の問題演習に取り組み力をつけます。

2. 模試の事後指導

模試後に面談で担任や進路担当者と模試結果を振り返り、どの分野に重点を置いて学習すべきかを明確にします。

3. 共通テスト対策

共通テスト対策問題集をつかって問題演習に取り組みます。

4. モチベーション維持

卒業生講演会等で、大学受験の体験談や大学生活の様子を紹介し、受験勉強のモチベーションを上げます。

5. 進路資料室

進路資料室には貸出可能な赤本があります。勉強机もあるので、朝や放課後には自習をする生徒がいたり、先生にお願いして補習をする生徒の姿がみられます。



6. 学習動画

学習動画を活用し、自学自習のサポートをします。

君の全力に、全力で応える 上越高校