

熱く 温かく いきいきと



Okayama **TAMANO**

社会が変わる
入試が変わる
学びが変わる



玉野高等学校は、「**探究型学び**」を

志望に応じた5つの学系
＆
特別進学グループ



これからの時代に
求められる力を養成する

探究型学び

社会の変化、大学入試の変化に対応するために、“主体的で探究型の学び”を展開します。
「Sim TaMano2030（総合的な探究の時間）」では、玉野市が抱える課題を調査し、SDGsの理念を踏まえて、2030年の地域と自身の将来について深く探究していきます。



玉高の学びで あなたも変わる



ベースとした単位制普通科高校です！



花咲く文化をになう
(校歌3番より)



グローカル人材の育成

外国人観光客へのガイド参加など、社会貢献活動への積極的な参加を通じて、何事にも常に“興味・関心”を持って活動し、グローバル／ローカルの両面から社会を見据えられる力を養います。



- 思考力 … SDGsの理念をふまえた、“未来への志向”
- 表現力 … 発表・コンテストなど“現在”的分析
- 協働力 … 地元企業や団体と連携し、“過去”から“未来”へつなぐ。



Message



大切にできる看護師になりたい!
玉高で培ってきた
「チームワーク」を

特進グループ(医療科学系)3年 田原 彩星さん
玉中学校出身

玉野高校に進学した理由は?

玉野高校には5つの学系があるので、自分に合った進路を見つけることができると思ったからです。また、温かく優しい雰囲気の中で勉強することができる点にとても魅力を感じたからです。

玉野高校の良いところは?

学校行事がとても楽しく、高校生活最高の思い出をつくることができるところです。そして、友達や先生方と笑いの絶えない日々を過ごすことができます。

中学生へのメッセージ

玉野高校は、にぎやかで和気あいあいとした学校です。自分の可能性や興味・関心を最大限に引き出してくれて、様々な経験や実践の場を与えてくれる学校です。私たちと一緒に高校生活を楽しみましょう! 玉野高校でお待ちしています!!

今までの知識と経験を駆使して、
地域に役立てる人材になりたい!

地域科学系3年 原田 晓さん

バスケットボール部
芳泉中学校出身

玉野高校に進学した理由は?

自然に恵まれていて、ゆったりとした落ち着いた空間で勉強に励むことができそうだと考えたからです。また玉野高校は部活動も盛んで、学校の雰囲気がとても良かったからです。

玉野高校の良いところは?

先生との距離が近く、とても関わりやすいところです。いろいろなことに関して親身に耳を傾けてください、一緒に悩んだり考えたり支えてくれる生徒や先生方が数多くいます。

部活動について

私はバスケットボール部に所属し、「県大会出場」という目標に向かって、みんなで支え合いながら日々練習しています。先輩/後輩関係なく、仲良く接することができ、楽しく活動しています。

中学生へのメッセージ

文武両道ができ、充実した高校生活を精一杯楽しむことができる学校です。ぜひ玉野高校に来てください! お待ちしています!!



将来につなげたい!
自分の時間も有効に活用しながら、
様々な経験や学びを活かして、

自然科学系3年 永井 桜太さん
サッカー部/生徒会長
荘内中学校出身

玉野高校に進学した理由は?

自宅から近かったことに加えて、同級生や先輩にも知り合いが多いからでした。また、5つの学系があり、進路選択にとても役立つことに魅力を感じたため、玉野高校を選びました。

玉野高校の良いところは?

山と海に囲まれた自然豊かな環境で、落ち着いて授業が受けられるところです。また、イベントになると生徒全員で全力で楽しもうと団結するところも魅力の一つです。

部活動について

私はサッカー部に所属していますが、サッカーの技術だけでなく、礼儀作法や人間性なども幅広く学ぶことができ、社会で役立てられると思います。

中学生へのメッセージ

人生で三年間しかない高校生活なので、将来の自分が何をしたいのかを、今想像できる範囲でしっかり考えてください。玉野高校がその夢の実現のお手伝いができたうれしいです!





人文科学系3年 山内 義貴さん
演劇部、生徒会執行部
御南中学校出身

玉野高校に進学した理由は？
将来の夢が社会科の教員なので、人文科学系に所属してもっと社会分野の勉強を深めたかった点と、玉野高校が地域ボランティアが盛んであることも進学の理由です。

玉野高校の良いところは？
部活動と勉強の両立ができるところが一番です。そして、先生方と生徒とが仲が良く、質問しやすく、コミュニケーションを取りやすい感じもよいところです。

部活動について
私は演劇部に所属しています。演劇部は個性的な人が多く、とても楽しい部活動です。
総合芸術としての演劇は、人間性も磨くことができるのでぜひ仲間にになってください！

中学生へのメッセージ
大学などの進路や将来の夢が決まっていない人でも大丈夫です。高校生活三年間を楽しく、充実できるのは玉野高校だけです。ぜひオープンスクールに来てみてください。



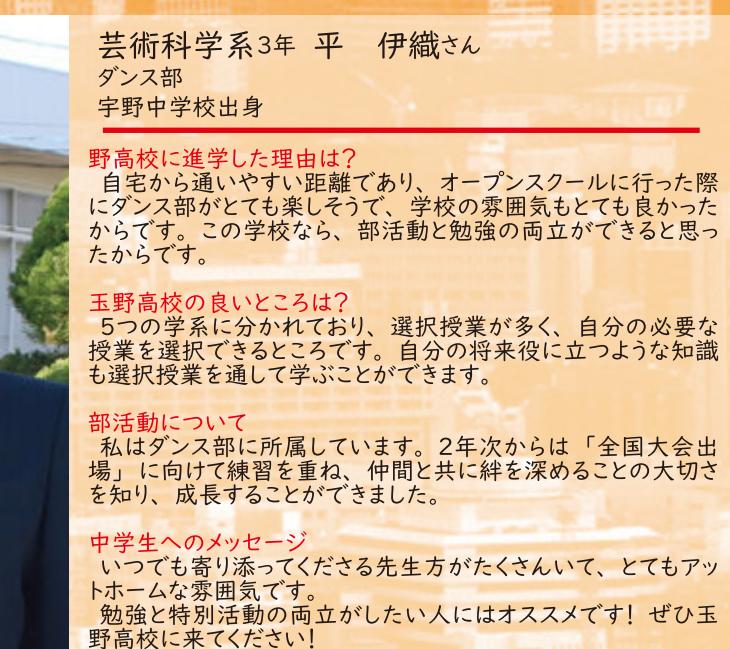
医療科学系3年 上木 敢太さん
バスケットボール部
灘崎中学校出身

玉野高校に進学した理由は？
自分に合った進路選択ができ、幅広い分野を学習でき、色々な経験ができることに魅力を感じたからです。また、オープンスクールの際、学校の雰囲気が自分に合うと思ったからです。

玉野高校の良いところは？
先生方の手厚いサポート体制、勉強に集中できる環境。これから苦手を克服することができます。また、自分の進路に合った専門的な学習を掘り下げて学ぶことができます。

部活動について
バスケットボール部に所属し、日々頑張っています。人数が多く、経験者から未経験者までいて、日々切磋琢磨しています。先輩／後輩関係なく仲が良く、楽しく活動しています。

中学生へのメッセージ
進路や将来の夢がまだ決まっていない人でも、玉野高校なら、その目標が決まった時に後悔しないように、自分の可能性を最大限に引き出してくれます！



芸術科学系3年 平 伊織さん
ダンス部
宇野中学校出身

玉野高校に進学した理由は？
自宅から通いやすい距離であり、オープンスクールに行った際にダンス部がとても楽しそうで、学校の雰囲気もとても良かったからです。この学校なら、部活動と勉強の両立ができると思ったからです。

玉野高校の良いところは？
5つの学系に分かれており、選択授業が多く、自分の必要な授業を選択できるところです。自分の将来役に立つような知識も選択授業を通して学ぶことができます。

部活動について
私はダンス部に所属しています。2年次からは「全国大会出場」に向けて練習を重ね、仲間と共に絆を深めることの大切さを知り、成長することができました。

中学生へのメッセージ
いつも寄り添ってくださる先生方がたくさんいて、とてもアットホームな雰囲気です。
勉強と特別活動の両立がしたい人にはオススメです！ぜひ玉野高校に来てください！



玉野高校の学び！

— 求める生徒像 —

- 夢の実現に向けて挑戦し続ける意欲のある生徒
- 仲間を大切にし、温かい言葉がかけられる生徒
- 社会に貢献できるようになりたいと考え、積極的に行動する生徒
- コミュニケーション能力やアウトプット力を高めたい生徒
- 学びに向かう意欲のある生徒
- 生徒会活動、部活動、スポーツ・科学研究の分野に熱心に取り組んだ経験を持ち、今後その経験を生かしていこうとする意欲がある生徒



思考力

知的探究力

情報活用力

探究型学び

アウトプット力

コラボレーション力

2・3年次に分かれる5つの学系

自然科学系

理数・工学・農学など、自然科学系の大学等へ進学するための力をつける。



人文科学系

文学・語学・教育学系の大学等へ進学するための力をつける。



地域科学系

経済・経営・法学・地域学(公務員)系の大学等へ進学するための力をつける。



特別進学グループ

5つの学系に属する生徒のうち、国公立・難関私大への進学希望者に対し、5教科中心に大学入学共通テストや一般選抜で必要な力をつけるためにクラスを編成。

医療科学系

医療・看護系の大学や専門学校へ進学するための力をつける。



芸術科学系

芸術・食物・保育・体育系の大学や専門学校へ進学するための力をつける。



～3年次生たちの時間割（例）～

特別進学グループ【理系】

	月	火	水	木	金
1	英III α	論表Ⅲ	化学	論表Ⅲ	論国
2	化学	数Ⅲ	体育	生物	数Ⅲ
3	体育	英III α	生物	古文	数Ⅲ
4	地理探	生物	地理探	英III α	英III α
5	数Ⅲ	数Ⅲ	数C	漢文	化学
6	論国	化学	古文	化学	数C
7			総探	LHR	

私は看護師になるため、日々の授業を大切にしています。先生方の授業は丁寧でとても理解しやすく、分からぬ問題は分かるまで教えてもらえるので、難しい理系の授業や基礎の振り返りにも対応することができます。



自然科学系

	月	火	水	木	金
1	エッセイ	古探α	数探α	化学	物理
2	体育	化学	論国	古探α	論国
3	論表Ⅲ	地理探	体育	英III α	化学
4	数探α	英III α	化学	数探β	数探α
5	化学	物理	英III α	物理	論表Ⅲ
6	古探β	数探β	エッセイ	地理探	英III α
7			総探	LHR	

私は理系学部への進学を目指して、日々授業を一生懸命頑張っています。苦手な英語を克服するために、進路や興味関心に応じた選択科目があり、学習します。少人数での授業を受けることで、質問しやすく分かりやすいです。



医療科学系

	月	火	水	木	金
1	文国	古典探	政経	文国	英III β
2	体育	生物研	論国	古典探	論国
3	論表Ⅲ	日史探	体育	英III	基本理科
4	日史探	英III α	数探α	生物研	基本理科
5	基本理科	spo II	英III α	数探α	論表Ⅲ
6	政経	spo II	日史探	数探α	英III α
7			総探	LHR	

私は看護師になりたいと思っています。「基本の理科」や「生物」「化学」といった看護に必要な基礎知識を学べる授業とともに、土曜講座や外部の体験実習の機会があり、現役看護師の方の話や現場を知ることができました。



芸術科学系

	月	火	水	木	金
1	文国	古典探	政経	文国	英III β
2	体育	生物研	論国	古典探	論国
3	論表Ⅲ	日史探	体育	英III α	フード
4	日史探	英III α	spo探	生物研	フード
5	フード	spo II	英III α	spo探	論表
6	政経	spo II	日史探	spo探	英III α
7			総探	LHR	

特別進学グループ【文系】

	月	火	水	木	金
1	英III α	論表Ⅲ	文国	論表Ⅲ	論国
2	数探β	数探α	体育	日史探	日史探
3	体育	英III α	生物研	古典探	数探α
4	化学研	日史探	数探β	英III α	英III α
5	文国	数探α	化学研	数探β	生物研
6	論国	政経	古典探	英III β	政経
7			総探	LHR	

私は国語が大好きで、得意を生かした職業に就きたいと考えているので、国公立大学を目指しています。放課後には、受験勉強はもちろん、様々な先生方とのアドバイスの場が持てて、とても勉強になっています。



人文科学系

	月	火	水	木	金
1	文国	英III α	政経	文国	英III β
2	体育	生物研	英III α	論表Ⅲ	論表Ⅲ
3	英III α	日史探	体育	論国	ローカル
4	日史探	論表Ⅲ	グローバル	生物研	ローカル
5	ローカル	表現研	古典探	グローバル	英III α
6	政経	表現研	日史探	グローバル	古典探
7			総探	LHR	

社会科教師を目指すため、必要な知識を蓄え、経験し、色々勉強しています。話す・聞く・書く能力や表現する力を養うような授業や地域を知るための授業が玉野高校にはたくさんあり、楽しく学べています。



地域科学系

	月	火	水	木	金
1	日史探	論国	生物研	日史探	日史探
2	英III α	政経	体育	英III α	英III α
3	体育	英III β	英III α	論表Ⅲ	フード
4	文国	論表Ⅲ	数探α	政経	フード
5	フード	spo II	古典探	数探α	古典探
6	生物研	spo II	文国	数探α	論国
7			総探	LHR	

様々な選択授業を駆使して、知識を高めようとしています。校外へ出ていっての活動や、自分たちで試行錯誤しながらの考察を通して、色々なことを学ぶことができています。




この学系では、普通教科と実技をバランス良く、かつ専門的に学ぶことができます。私の選択は体育系ですが、音楽系や家政系、美術系など多彩な選択授業があります。



海がある。山がある。自然とともに学ぶ。

玉野市すべてが“われらの学び舎”

総合的な探究の時間 「Sim TaMano2030」～シミュレーション玉野～

1年次（1単位）

我が町「玉野市」を舞台に2030年の地域と、自分自身の将来について思考する。

2年次（2単位）

自分の関心のある領域をより深く探究するために、小集団によるフィールドワーク等を開拓する。

3年次（1単位）

最終年次の集大成として、「未来の玉野」像を提言するとともに、自分自身の進路を模索する。

地域密着型「探究」活動

「宇野駅前にこんなお店があったらなあ…」、「玉野市にもっと人が集まって、もっとにぎやかになつたらなあ…」などなど。自分たちが気になったことや日頃感じていることをリサーチして、「私ならこういう取組を提案する」、「僕ならこんな風に企画して、商店街の人々を巻き込みたい」といった、「玉野市への提言」を考え、玉野市に“恩返し”できるように、日々「探究」しています。

主な探究テーマ（R5年度分抜粋）



グランピング施設の企画と可能性



玉野市の地場産物を使った
健康的な給食の献立



玉野市の観光客を増やすための
エコツーリズム





玉高生 × 玉野 =



築港小陸上競技会運営補助

宇野駅前清掃活動ボランティア



スポーツ探究 (KEIRIN)

表現研究 (地域狂言会とのコラボ)



岡山県高校生議会

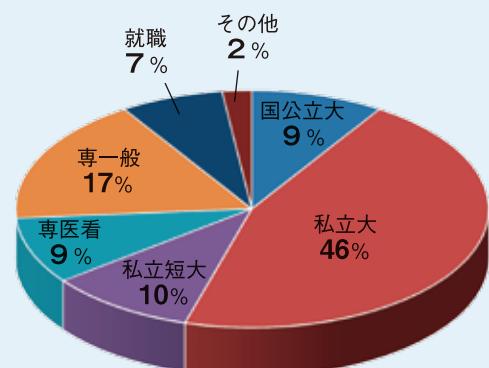
アシスタントティーチャー



主な学校の合格者数

国公立大学

学校名	合格者数	学校名	合格者数
茨城大	1	香川大	2
鳥取大	2	高知大	3
島根大	4	長崎大	1
岡山大	4	宮崎大	1
		国立大 計	17 2
鳥取環境大	1	福山市立大	1
尾道市立大	1	岡山県立大	5
高知工科大	3	周南公立大	1
島根県立大	1	公立大 計	13 0
		国公立大 計	30 2



R 6年3月卒業生

私立大学

学校名	合格者数	学校名	合格者数	学校名	合格者数
帝京平成大	1	桃山学院大	1	清心女子大	16
多摩美術大	1	甲南女子大	1	美作大	2
東京工芸大	1	神戸学院大	1	中国学園大	11
金沢学院大	1	神戸親和大	1	環太平洋大	5
愛知工業大	1	兵庫大	1	広島経済大	1
人間環境大	1	岡山商科大	11	広島工業大	3
京都産業大	1	岡山理科大	49	広島修道大	3
京都芸術大	1	川崎医療福祉大	21	福山大	2
京都橘大	1	吉備国際大	7	福山平成大	3
京都美術工芸大	1	倉敷芸術科学大	10	日赤広島看護大	1
大阪工業大	1	くらしき作陽大	2	徳島文理大	1
大阪樟蔭女子大	1	山陽学園大	12	九州共立大	1
近畿大	1	就実大	52		
				私立大 計	231 0

公立短大

学校名	合格者数
倉敷市立短	2
公立短大 計	2 0

文部科学省所管外大学校

学校名	合格者数	学校名	合格者数
防衛大学校	1	中国職能開発大学校	6
近畿職能開発大学校	1	四国職能開発大学校	4
大学校 計			12 0

私立短大

学校名	合格者数	学校名	合格者数	学校名	合格者数
関西外大短	1	山陽学園短	6	島根職能開発短	1
武庫川女子大短	2	就実短	12	福山職能開発短	1
川崎医療短	12	中国短	8		
作陽短	2	波方海上技術短	1		
				私立短大 計	46 0

主な医療系専門学校

学校名	合格者数	学校名	合格者数	学校名	合格者数
岡山医療専門大学	1	岡山赤十字看護専	3	ソフニエ看護専	1
旭川荘厚生専門	8	岡山医療附看護専	4	岡山医療福祉専	4
朝日医療大学校	4	岡山労災看護専	7	名古屋医専	1
倉敷リハビリテーション	1	玉野総合医療専	3	福山医療専	2
岡山済生会看護専	4	倉敷看護専	2	その他	6
				医療系専門 計	51

最近3年間の累計延べ人数。数値左：現役生、右：過年度卒

卒業生の声



押目 陽向
福南中出身 / ESS 部

茨城大学 理学部 理学科

高校では特に英語の学習に力を入れ、中学時代の苦手意識を克服しようと努力しました。学習アプリや先生方の支援を受けて自学自習をし、物理などの苦手科目も真剣に取り組むことができました。玉野高校は熱心な先生方が揃っていて、本気で取り組めば応えてくださる素晴らしい学校です。



釣田 真白
灘崎中出身 / 写真部

鳥取大学 地域学部 地域学科

地域振興のワークショップやボランティア活動に参加し、地元の方々や地域団体の方などと積極的に交流することができました。そこで経験は大学受験に役立ちました。受験直前には先生方が小論文の添削や面接の練習をサポートしてくださいり、当日は自信を持って試験に臨むことができました。



新井 秀侑
灘崎中出身

島根大学 総合理工 物質化学科

志望大学を決めるのが遅く不安でしたが、多くの先生方が志望理由書から試験対策まで親切に手助けしてくださいました。また、友人たちと放課後に勉強することで自信をつけることができました。困難に直面したら、一人で抱え込まず先生や仲間など周りの人に頼ることも大切だと感じました。



村田 陽菜乃
荘内中出身 / 軽音楽部

岡山県立大学 保健福祉学部 栄養学科

高校では部活動に取り組みました。ベースを始めた際には先輩や友人に助けられ、曲を最後まで演奏できるようになりました。受験期には、化学、生物、英語の口頭試問の対策をしました。苦手科目もありましたが、先生方のサポートで克服できました。皆さんも様々な挑戦をして、後悔のない高校生活を送ってください。



松本 真綾
宇野中出身 / ソフトテニス部

福山市立大学 都市経営学部 都市経営学科

科学分野の発表会に積極的に参加し、他校の生徒や企業の方々と意見交換を行いました。普段接すことのない人々との対話は貴重な経験となりました。受験対策では過去問題を解くことや英語の個別指導を受け、試験に自信を持って臨むことができました。皆さんも充実した高校生活を送ってください。



藤原 知紘
宇野中出身 / ダンス部

岡山県立大学 保健福祉学部 現代福祉学科

高校時代には、特に検定取得に力を入れて頑張りました。受験期は、小論文の過去問題をたくさん解き、面接対策も先生方と共に遅くまで練習しました。社会福祉協議会へお話を聞きに行つたことも受験に生かすことができました。玉野高校の温かい先生方の支えがあり志望校に合格することができました。



山田 颯人
宇野中出身 / ソフトテニス部

川崎医療福祉大学 医療技術学部 診療放射線技術学科

高校3年間では、勉強と部活動の両立を頑張りました。先生と生徒との距離が近く、勉強で分からぬところも親身に教えてくださいます。また実績を出している部活動もたくさんあるので、部活動にも真剣に取り組むことができます。皆さんも夢に向かって、文武両道で頑張ってください。



山田 妃夏
日比中出身 / ダンス部

ノートルダム清心女子大学 人間生活学部 人間生活学科

部活動では念願の全国大会に出場することができ、いろいろな面で成長できたと思います。また、受験勉強では、先生の指導を受けながらプレゼンテーションの練習に何度も取り組みました。おかげで、自信を持って本番に臨むことができました。勉強と部活の両立は大変ですが、頑張って次の夢を叶えてください。



脇 凜
宇野中出身 / ダンス部

川崎リハビリテーション学院 理学療法学科

高校時代、積極的にリーダーシップを發揮し、様々な場面で集団をまとめてきました。この経験が入試でも十分に生かされたと思います。将来は理学療法士になることを目指し、引き続き努力していきたいと思います。皆さんも玉野高校で自分の目標を見つけ、高校生活を充実させてください。



末津 郁
荘内中出身 / サッカー部

就実大学 教育学部 初等教育学科

高校では、勉強と部活動の両立を頑張りました。受験期間には気持ちを切りかえ過去問を解き、面接対策も十分に行いました。先生方をはじめ、多くの人の支えのおかげで第一志望の大学に合格することができました。玉野高校では、様々な挑戦ができます。皆さんも頑張ってください。



松本 優介
多津美中出身

岡山済生会看護専門学校

中学生の頃から医療系の仕事に憧れ、高校一年生の時にオープンスクールで看護の仕事を間近に見てからは看護師を目指すことを決意しました。総合的な探究の時間では訪問看護について調査も行いました。看護師への道のりは決して容易ではありませんが、これからも着実に努力を重ねていきたいと思います。



浜本 明孝
芳田中出身

株式会社 わたなべ生鮮館

高校入学後、得意な数学と書道に力を入れて努力しました。私は早くから就職を希望していたので、先生方と相談しながら希望する職業の情報収集も行ってきました。職場の応募前見学の時には明るく受け答えができ、良い印象を伝えることができたと思います。これからは社会人として、精一杯頑張ります。

部活動～Clubs～



運動部 -Sports-

- 硬式野球
- サッカー
- ソフトテニス
- 卓球
- バスケットボール
- バレーボール



学校行事～Events～



入学式



春季球技大会



修学旅行



オープンスクール



玉高祭

4 April
入学式
新入生オリエンテーション
部活動紹介
前期生徒総会

5 May
I 学期中間考査
PTA 総会
春季球技大会

6 June
修学旅行(2年次)
学校説明会

7 July
I 学期期末考査
進路別講演会
夏季補習
夏季オープンスクール

8 August
自主学習強化週間
夏季補習

9 September
玉高祭
(文化の部 / 体育の部)

4

5

6

7

8

9

文化部 -Culture-

- ESS
- 演劇
- 軽音楽
- サイエンス
- 茶道
- 写真
- 書道
- 吹奏楽
- ダンス
- バトン
- 美術
- 放送
- 邦楽



芸術鑑賞会

クリスマスライブ

スキー・スノーボード実習

卒業式

総探発表会

10 October
2学期中間考查
後期生徒総会
秋季オープンスクール
芸術鑑賞会

11 November
玉高で語ろう会
公開授業
学校説明会

12 December
2学期期末考查
冬季球技大会
クリスマスライブ
冬季補習

1 January
スキー・スノーボード
実習(1年次)
※R6年度は2月実施

2 February
学年末考查

3 March
卒業式
総探発表会
春季補習

10

11

12

1

2

3

玉高から活躍する人材

★【日本地理学会高校生ポスターセッション】

発表タイトル：交通弱者の生活支援の視点に立った交通サービスの現状と課題 －「玉原地区助け合い友の会」を事例として－



人文科学系3年次
田中 沙和さん(左)

芸術科学系3年次
佐藤千明さん(右)

Q. どういう発表会に参加されたのですか？

A.地理担当の先生から、「東京で日本地理学会の大会があるから出てみないか」とお誘いを受けたのがきっかけです。そもそも、玉原地域のコミュニティ協議会が身体の不自由な高齢者や車を持っていない等の交通弱者を対象とした、病院や買い物への付き添いサービスを行っていることを知り、この事業を学会で紹介したいと思うようになったからです。

Q.研究して良かったことは何ですか？

A. 実際に利用者の方々に聞き取り調査を行ったり、学会の発表で駒沢大附属高校や浦和高校、大学教授などとセッションする中で、コミュニケーションが円滑になり、様々な意見を聞く力やプレゼンテーション能力を上げることの方の声を聴き、どのような事業でありどんな課題を抱えているのかが詳しくさんから若い世代がこの事業について興味関心をもってくれていることは嬉たなど感じました。

《中学生へのメッセージ》

この研究発表を通して、元々興味のあった高齢者への福祉サービスの視野を広げることができました。また、県外の高校生や大学教授方とも交流でき、自分自身にとってとても大切な経験になりました。また、校外活動として、自分の興味を持ったことを研究材料に探究していくと、大学入試の材料にもとても有利です。玉野高校は部活動だけではなく、校外活動にも力を入れているので、何でもチャレンジできます!

制服紹介

冬服



夏服





充実した 施設・設備

岡山県産材を多く
使った部屋。
木の香りで
落ち着ける空間。



雨の日でも練習・筋トレ可能!!

学校説明と模擬授業体験、部活動見学です。
玉高の雰囲気を味わってみませんか？

夏季オープンスクール

7／30(火) 9:00～12:15

6／26(水)～7／12(金)玉野高校HPにて申込受付

秋季オープンスクール

10／19(土) 9:00～12:15

9／18(水)～10／4(金)玉野高校HPにて申込受付



岡山県立玉野高等学校

〒706-8555 岡山県玉野市築港3丁目11番1号 TEL 0863-31-4321

FAX 0863-31-4323

<http://www.tamano.okayama-c.ed.jp>

アクセス ・両備バス ハローワーク北停留所下車 徒歩5分 ・JR宇野みなと線 宇野駅下車 徒歩15分
東児方面・玉原方面からも路線バスがあります。岡山、茶屋町、児島方面からのアクセスも便利です。