

スポーツ好きな生徒  
大集合!

石川県立鶴来高等学校 普通科

# スポーツ科学 コース

2023年度  
コース案内

*Ishikawa Prefectural  
TSURUGI High School  
Sports science course  
Course information  
2023*

〒920-2104 石川県白山市月橋町710 TEL 076-272-0044 FAX 076-273-5209 E-mail: turugh@ishikawa-c.ed.jp





# スポ科って どんなところ？

「中学3年生の皆さん、こんにちは。」鶴来高校にはスポーツ科学コースがあります。スポーツに興味関心のある生徒が集い「する・気づく・チャレンジする・支える」などスポーツに関する知識や体験活動をいろんな視点や角度から学び深めていきます。これらの積み重ねの経験は、スポーツはもちろん、学校生活全般を充実させ、自身を輝かせてくれる原動力となります。部活動では、経験豊富な教員がトップアスリートを目指す生徒から初心者まできめ細やかな指導で3年間をサポートしてくれます。目標の大学や各種学校への進学、その後企業やプロスポーツ選手、教員、官公庁への就職などの進路実現ができます。白山や手取川など世界ジオパークの豊かな自然を生かした課外実習なども魅力や楽しさで一杯です。3年間で共に「生きがい」「健康に関する知識」「自信をもって生きていく力」「友情」という財産を育み、かけがえない日々を共に過ごしましょう。皆さんを心から歓迎します。

スポーツ科学コース主任 新田 雅史



▲スポーツV マウンテンバイク実習

## 充実した施設設備

**最新機器を導入**  
酸素カプセル&体組成計 (inbody) を活用した、身体のメンテナンスが可能に！  
ドローンを映像分析に活用！



▲第一体育館



▲スポーツ科学室



▲酸素カプセル



▲体組成計inbody



▲柔道場



▲グラウンド



▲卓球場



▲屋内ピロティ

各部活動が毎日使えるグラウンドや2つの体育館、柔道場、卓球場があります。近隣の白山郷運動公園(徒歩1分)の弓道場とテニスコートも使用しています。雨天時に使用できるピロティも備えており、ウエイト等を行う最新設備を整えたトレーニングルームも充実しています。また酸素カプセルや体組成計 (inbody) などの最新機器で、身体のメンテナンスを行う環境も充実です。



## スポーツに特化したカリキュラム

スポーツ科学コースでは3年間で体育科の授業が24単位あり、普通科普通コースと同じ保健体育科の授業10単位と合わせると、すべての授業の中で34単位もの時間を体育に費やすことができます。また専門体育という部活動を深める時間も各学年2単位組み込まれています。

**普通科目**  
普通科の授業も行うので  
学習面も安心！  
もちろん通常の保健体育の  
授業もあります

### ■スポーツ科学コースカリキュラム 令和6年度入学生実施予定

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1年</b>	★現代の国語		★言語文化		★公共		★数学I			★科学と人間生活		★体育		★保健		
<b>2年</b>	論理国語		文学国語		★歴史総合		数学A		★生物基礎		★体育		★保健		英語コミュニ	
<b>3年</b>	論理国語		文学国語		★地理総合		○公共研究		○実用数学A		★体育		英語 コミュニケーションⅢ			



## 様々な実習や特色ある講習

白山麓の自然の中で行うマウンテンバイク実習やスキー実習、ゴルフ実習の他、全学年で白山登山、キャンプ実習を行っています。他にも外部講師を招いてのテーピング講習、救急救命講習など、スポ科ならではの講習が充実しています。



▲スポーツⅤ ゴルフ実習



▲スポーツ障害予防講習  
▲テーピング実習



▲スポーツメンタルトレーニング



▲運動部合同トレーニング



▲スポーツⅤ スキー実習



▲オリ・パラ教育  
東京オリンピック陸上日本代表  
多田修平選手が来校されました。

## What's? スポーツカリキュラム

### スポーツⅠ

採点・測定競技の授業です。  
本校では陸上競技を中心に  
授業を行っています。

### スポーツⅤ

野外活動の授業です。  
マウンテンバイク実習や  
スキー実習など  
校外で本格的な活動を  
します。

### 専門体育

部活動や自分の打ち込んで  
いる種目など、  
自分の専門分野を強化する  
授業です

### スポーツⅡ

主に球技の授業を  
行っています。

### スポーツⅥ

体づくり運動の授業です。  
「楽しみながら体力向上」  
を目標に、体力を高めて  
いきます。

### スポーツ 総合演習

3年時の授業です。  
それぞれの研究テーマ・興味を  
掘り下げ、専門的な知識を学び、  
発表します。

### スポーツⅢ

武道の授業を行っています。  
3年時には形の発表会を  
行います。



▲柔道形発表会

### スポーツ概論

スポーツを科学的にとらえ  
理論的な角度から  
学習します。



▲卒業研究発表会

17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
★音楽Ⅰ ★美術Ⅰ ★書道Ⅰ	★英語 コミュニケーションⅠ		★家庭基礎			スポーツ 概論	スポーツ Ⅰ	スポーツ Ⅱ	スポーツ Ⅲ	スポーツ Ⅳ	●専門体育	総合	LH	
ケーションⅡ	★情報Ⅰ		スポーツ 概論	スポーツⅠ			スポーツ Ⅱ	スポーツ Ⅲ	スポーツ Ⅳ	スポーツ Ⅴ	スポーツ Ⅵ	●専門体育	総合	LH
	情報処理		スポーツ Ⅰ	スポーツ Ⅱ	スポーツ Ⅲ	スポーツⅤ		スポーツ Ⅵ	スポーツ 総合演習		●専門体育	総合	LH	



# スポ科の 1年間の行事



壮行式



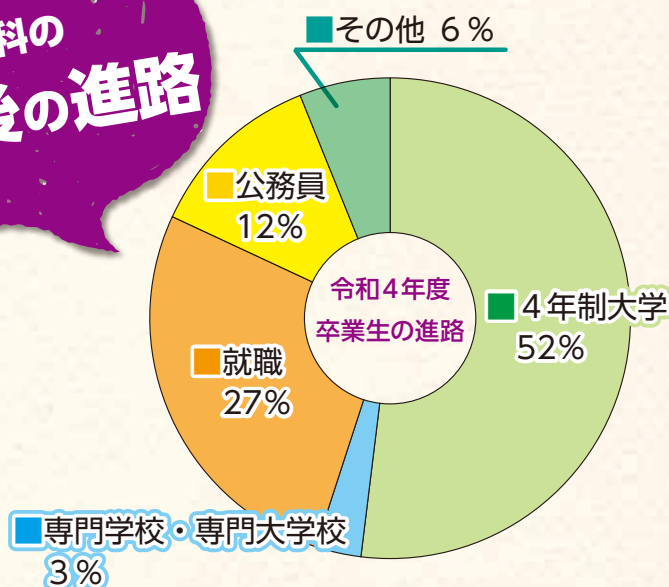
野外実習



明和特別支援学校交流

<b>4月</b>	入学式 オリエンテーション合宿(1年) スポ科対面式 スポーツテスト	<b>10月</b>	秋季国体 マウンテンバイク実習(3年) 特別支援学校交流学習(3年)
<b>5月</b>	遠足 テーピング実習 ゴルフ実習(3年) 県高校総体	<b>11月</b>	ラグビー花園予選 県高校新人大会
<b>6月</b>	北信越高校総体 上級救命講習(3年) ゴルフ実習(3年) 体育大会	<b>12月</b>	柔道形発表会 2学期校内球技大会 除雪ボランティア(~3月) 全国高校ラグビー フットボール大会
<b>7月</b>	野外実習 (キャンプ実習、白山登山) 1学期校内球技大会 ゴルフ実習(3年) 高校野球石川大会	<b>1月</b>	スキー実習 卒業研究発表会 県柔道高校選手権大会
<b>8月</b>	全国高校総体(インターハイ) 白山青年の家ボランティア 北信越ミニ国体 全国高校野球選手権大会	<b>2月</b>	スキー合宿(2年) 冬季全国高校総体 冬季国体 北信越高校新人大会
<b>9月</b>	鶴翔祭 救急救命講習(1・2年) 手取川歩行 ゴルフコース実習(3年) スポーツ障害予防講習	<b>3月</b>	卒業式 3学期校内球技大会(1・2年) 全国高校選抜大会

# スポ科の 卒業後の進路



## 進学(過去5年間の実績)

筑波大、早稲田大、明治大、法政大、日本大、東海大、順天堂大、日本体育大、帝京大、上武大、拓殖大、国士舘大、京都産業大、龍谷大、札幌大、新潟医療福祉大、日本経済大、国際武道大、清和大、朝日大、静岡産業大、名城大、福岡大、金沢星稜大、金沢学院大、金城大、北陸学院大、北陸大 など

## 就職(過去5年間の実績)

EIZO株式会社、株式会社村田製作所、株式会社加賀屋、佐川急便株式会社、株式会社トランテックス、株式会社北鉄航空、株式会社東振精機、小松マテーレ株式会社、株式会社トスマク・アイ、前田製菓株式会社、警察官(警視庁)、消防士(白山野々市広域消防・羽咋郡市広域消防)、航空自衛隊、海上自衛隊、陸上自衛隊、公益財団法人日本相撲協会 など

## 卒業生VOICE ~進学しました

早稲田大学1年 南出 健慎  
柔道部 令和5年3月卒業 鶴来中出身



中学生のみなさんこんにちは。

鶴来高校スポーツ科学コースを令和5年に卒業した、南出健慎です。私は幼い頃から続けていた柔道を極めるために地元である鶴来高校に進学しました。鶴来

高校では、トレーニング場、酸素カプセル、体組成計などが管理され先生方もトップクラスの競技実績・指導歴を持っており、スポーツを極める上での環境が十二分に整っています。

私は鶴来高校で切磋琢磨できる選手たちに出会いました。目標である全国制覇には届きませんでしたが、全国選抜柔道大会5位やインターハイ出場の実績を残せたことは私の大きな思い出となりました。この実績もあり、私は早稲田大学に進学することができました。

現在早稲田大学で、柔道を続け、幅広くスポーツ科学についての授業に励んでいます。

このような経験は他ではない鶴来高校だからこそできたものだと考えています。是非、自分の目標に向かい青春を謳歌してください! 応援しています!

## 卒業生VOICE ~就職しました

トップイーストリーグ ヤクルトレビんズ所属  
沢村 舜



写真中央：沢村選手

ラグビー部 平成29年3月卒業  
鶴来中出身

みなさんこんにちは。

私はラグビー部に所属しており3年間の高校生活をラグビーに捧げました。

花園出場を目標に日々練習に取り組んでいましたが、残念

ながら出場することはできませんでした。ですが石川県代表、北信越代表に選ばれることができ、そこで全国大会を経験できたことは大きな思い出になりました。

鶴来高校には大きなグラウンド、体育館、トレーニング場があり、スポーツを極める者にとって最高の環境です。またスポーツ科学コースには様々なスポーツを経験している仲間がいて、信頼できる先生方が指導してくれるため、充実した高校生活を送ることができたと思います。また、スポーツ科学コースでは普通学校では体験することができない行事が沢山ありました。夏にはキャンプ実習冬にはスキー実習といった季節ごとに様々な行事があるためクラスの仲間とはより多くの思い出をつくることができ、そこで得た仲間との思い出は一生ものになりました。皆さん、短い高校生活ですが思い出を沢山作り楽しんでください!

## 舟岡寮について

### 寮生の一日

- 6:00 起床
- 6:30 朝食
- 7:30 登校

### 学校・部活動

- 19:30 夕食・入浴

### 自由時間

- 21:00 清掃
- 23:30 消灯

県内の遠隔地から通学困難な生徒や運動部所属の生徒を広く受け入れています(一定の基準あり)。家庭的な雰囲気があふれる寮で、寮生同士の友情を深めています。

### ◆料金 月額 ¥39,700

現在、1人1部屋で利用し、朝・夕食は寮で用意され、授業日の昼食は弁当があります。教員5名、民間1名計6名の舎監が毎日つき、寮生活をサポートしています。定員は最大32名(4人部屋8室)で、男子のみ入寮可能です。



寮外観



夕食(例)

### 寮生VOICE



スポーツ科学コース3年  
岩崎 哲佳(寮長)  
柔道部/邑知中出身



寮に入った理由は自宅から遠いですが、鶴来高校の柔道部でインターハイを目指したかったので入りました。寮で頑張っていることは掃除や洗濯、皿洗いなどの家事です。自宅では自分ですることがなかったため慣れるまで苦労をしましたが、他の寮生と助け合って頑張っています。寮に入ってよかったことは、学校生活や部活動に集中して打ち込むことができること、家族同様に長い時間を過ごすので、深い絆を結べる仲間ができることです。他にも寮生がいるのでとても楽しいです。ぜひ舟岡寮と一緒に成長しましょう!





# 躍進する部活動

## 賢実剛健・和・自立



### 柔道部



**新田 雅史**  
(保健体育)  
コース主任。1994年71kg級グランドスラム、世界学生選手権準優勝、全日本実業団3連覇の実績を持つ。他にも国内外大会で多くの入賞経歴を持ち、現在も現役柔道家である。



**山森 征治**(商業)  
一昨年度全国選抜5位。前任校では男女団体、個人でインターハイ、選手権等に10数回出場。圧倒的な実績と指導力で柔道部が全国の舞台で輝くよう日々指導にあたる。

### 弓道部



**成田 慎弥**(国語)  
初心者も安心して活動できる部活動を目指し、深い愛情と観察眼で選手からの信頼も厚い。選手と一緒に弓を引きつつ、分かりやすい指導とサポートを行っている。自身も弓道に熱中している。

### 陸上競技部



**日野 正尚**  
(保健体育)  
加賀高、小松商業にて陸上競技部の指導にあたり、多くの全国大会入賞選手を輩出する。元石川陸協強化部長。



**南 辰弥**(数学)  
大聖寺実業高校にて陸上競技部の指導にあたり、全国大会に出場する選手を輩出。自身も競技者として陸上を楽しみ続けている。石川県陸協強化部投てきコーチ。

### バレーボール部



**斉藤 由華**  
(保健体育)  
金沢商時代は主将として全国大会出場を果たす。バレーボールを通じて生徒たちの成長を後押しする元気印の指導者である。

### ラグビー部



**谷口 友春**  
(地歴公民)  
高校時代は二水高で主将を務め、中央大では大学選手権出場。指導者としては二水高を経て本校に赴任。国体少年男子監督などを歴任。北信越U18監督等を務める。



**岡崎 正通**  
(地歴公民)  
高校時代はラグビー部に所属し、FWのスクラムを支え続けた屈強なラグーマン。ラグビーの魅力を学校内外に発信することに力を入れている。



**奥 洋志**  
(地歴公民)  
本校ラグビー部OB。在学中に果たせなかった花園に顧問として4回出場。教頭として学校の舵をとりつつ、再び花園出場へ向けて闘志を燃やす。



柔道部

- R4年度石川県高校総合体育大会柔道競技  
男子団体 優勝 女子団体 3位  
男子個人66kg、73kg、81kg級、90kg級、100kg超級 優勝
- R4年度北信越高等学校体育大会柔道競技  
男子団体 3位 男子個人66kg、73kg級 優勝
- R4年度北信越ジュニア体重別選手権大会  
男子個人66kg、73kg、81kg級 優勝
- R5年度石川県高校総合体育大会柔道競技  
女子個人57kg級 優勝

インターハイ出場

インターハイ出場

スキー部

- R4年度石川県高校総合体育大会冬季大会  
男子総合優勝、ノルディック総合優勝、アルペン総合優勝、  
クロスカントリー(10kmフリー・クラシカル)優勝  
アルペン(SL・GSL)優勝  
女子総合優勝、ノルディック総合優勝、クロスカントリー  
(5kmフリー・クラシカル)優勝、アルペン(SL・GSL)準優勝
- 常陸宮賜杯第73回中部日本スキー大会  
アルペン(GSL)準優勝
- R4年度全国高等学校総合体育大会第72回全国高等学校  
スキー大会  
クロスカントリー男子10kmフリー 優勝
- 第35回全国高等学校選抜スキー大会  
クロスカントリー総合準優勝、男子10kmフリー優勝

- JOCジュニアオリンピックカップ2023  
クロスカントリー男子10kmフリー 優勝  
アルペン男子スーパーG 6位
- 第78回北海道スキー選手権大会  
アルペン女子スーパーG 3位

野球部

- 第104回全国高等学校野球石川県大会 3位

ラグビー部

- R4年度第62回中谷杯争奪石川県高校ラグビー大会 準優勝
- R4年度石川県高校総合体育大会 準優勝
- R4年度第石川県高等学校新人体育大会ラグビー  
フットボール競技 準優勝
- U18合同チーム東西対抗戦 東軍2名出場

陸上競技部

- R4年度石川県高校総合体育大会陸上競技  
女子走高跳 3位 女子ハンマー投 4位
- R4年度石川県高等学校新人陸上競技大会  
女子砲丸投 優勝 女子ハンマー投 準優勝
- R5年度石川県高校総合体育大会陸上競技  
女子ハンマー投 準優勝 女子砲丸投 6位  
女子200m 5位 100mハードル 6位

北信越大会出場

北信越大会出場

北信越大会出場

北信越大会出場

北信越大会出場

※令和5年度の成績は県総体までの記録です。

スキー部



山田 純丈  
(保健体育)

本校スキー部OB。クロスカントリー競技顧問として、世界で戦うことのできる選手の育成を目標に、毎年インターハイ・国体出場選手を輩出し名門校を支え続ける。自身は在学中に中部日本大会3位。



本田 祐樹  
(保健体育)

現役時代には全国入賞を果たす。日本体育大学で競技を続け、現在は県スキー連盟強化コーチとして、石川県のアルペン競技をけん引する存在。高校生からユース世代まで幅広く育成に力を注いでいる。

野球部



細川 浩史(数学)

泉丘高時代は主将で4番打者、金沢大でも野球を続け、現在も選手とともに汗を流す。「鶴高旋風」を巻き起こし、県3位に導いた実績に裏付けされた冷静沈着な姿は選手に安心感を与えている。



北本 正伸  
(保健体育)

県内の4つの高校で20年以上の監督歴を誇り、多数の上位進出経験をもつ。冷静かつ的確な指導で選手からの信頼も厚い。

バスケットボール部



北村 光平(数学)

高校時代、県ベスト4 優秀選手。大学でもリーグ選抜として活躍。全日本教員選手権大会14年連続出場、JBA公認コーチC級、公認審判員。



齊田 孝志(数学)

高校時代、県ベスト4 を果たす。「大会最終日の楽しさを部員達にも体験してほしい」と上位校入りを目指している。「誰からも応援される部」が目標。

テニス部



辻本 将規(理科)

初心者から上級者まで選手たちとともに汗を流しテニスの楽しさを実感させる指導を行っている。多様な競技経験をもとに選手を引っ張る。

バドミントン部



城殿 丈弘(理科)

初心者から経験者まで、それぞれのレベルに応じた指導を行う。技術・体力をのびし精神面も鍛え、上位入賞を目指し日々取り組んでいる。



西村 翼(数学)

今年度より鶴来高校に赴任。初心者から経験者までの幅広い部員をまとめ、的確で熱い指導を通してバスケットボールの楽しさと人としての成長を支えている。

卓球部



中西 雄紀(理科)

初心者から上級者までレベルに応じ、卓球の魅力や奥深さを日々伝えている。研究熱心かつ親しみやすい人柄で生徒から常に頼りにされている指導者である。



中野いずみ  
(地歴公民)

中高大とバドミントン部に所属し、汗を流す。現在も選手とともにシャトルを打つ。多様な校種での指導経験や全国大会出場チームの指導経験をもとに、バドミントン部を支えている。





# 在校生VOICE



**大崎 聖弥**(1年)  
陸上競技部  
鶴来中出身

私が鶴来高校スポーツ科学コースに入った理由は、中学校のとき鶴来高校の陸上選手が走っていて、速くてこんな人たちと走りたいと思って入学しようと思いました。入学してからは、長距離を中心に取り組んでいます。自己ベストを更新できるように頑張りたいです。ぜひ鶴来高校にきてください。



**高桑 智士**(2年)  
ラグビー部  
野々市中出身

私は鶴来高校のスポーツ科学コースに入って、初めてラグビーを始めました。初めは、不安でいっぱいでしたが、先輩と先生に優しく指導してもらい少しずつラグビーの楽しさが分かってきました。スポーツ科学コースでは、将来自分がスポーツインストラクターになるための、知識を身に付ける勉強しています。スポーツに興味ある人はぜひスポーツ科学コースに来て下さい。



**伊藤 光輝**(3年)  
柔道部  
笠間中出身

私は幼い頃からやっている柔道を楽しく実力を上げて頑張りたいと思い鶴来高校に入学しました。入学当時は不安や緊張が沢山ありました。でも先輩方が明るくやさしく接してくれたので緊張もほぐれ楽しく充実した学校生活を送れています。学業と部活をととてもいい環境で過ごせています。ぜひ鶴来高校と一緒に頑張りたいです。



**中川 仁**(3年)  
ラグビー部  
鶴来中出身

私は、小学1年生の時から鶴来高校でラグビーをすることを決めていました。ポジションも様々で、体重が重い人、背の高い人、すばしっこい人、個々の持つ様々な特性を活かすことができるスポーツです。部活だけでなく人間として成長していけることを大切に精一杯頑張っています。



**山浦 依未**(1年)  
柔道部  
清泉中出身

私は、高校から始める柔道とスポーツをしたいという思いからスポ科に入りました。スポ科では、体を動かすことだけでなく、さまざまなスポーツに関する知識も手に入れることができます！みんな元気がいいので、楽しい充実した学校生活を送れると思います！



**北嶋 空河**(1年)  
スキー部  
白嶺中出身

私はクロスカントリースキー競技で全国制覇を目指し、スポーツ科学コースに入りました。オフシーズンではバランス系や持久系、筋力系など色々な練習を楽しんでいます。スポ科では体の動かし方や色々なスポーツを通して部活動に活かすことができます。鶴来高校で目標に向かって一緒に頑張りたいです！



**松田 真人**(1年)  
柔道部  
鶴来中出身

私は中学校から始めた柔道の実力を上げ、より極めたいと思い鶴来高校のスポーツ科学コースに入学しました。スポ科では学業とスポーツの両立が可能で、充実した高校生活を送ることができます。高校でスポーツを頑張りたい！と思っている人は、是非スポーツ科学コースに来て下さい。



**北川 愛梨**(3年)  
スキー部  
鳥越中出身

私は小学生より始めたアルペン競技をさらに伸ばしたいと思い、鶴来高校に入学しました。入学後、トレーニング論や栄養学について深く学び、夏季の部活動でもラダーや一輪車などで、アジリティ能力やバランス感覚を鍛えることができ、自身の成長を支えています。



**高光 琉成**(1年)  
野球部  
額中出身

私は小学校からやっている野球を頑張りたいと思い、鶴来高校の野球への取り組み方や先輩達の人柄の良さに惹かれて入学しました。最初は緊張していましたが先輩達から話しかけて貰えてチームにもすぐ馴染むことができました。ぜひ、鶴来高校と一緒に頑張りたいませんか？



**宮腰 海斗**(1年)  
野球部  
鶴来中出身

私は小学校から野球をやっています。そして昨年夏のベスト4という記録を見てこの鶴来高校で甲子園に行きたいと思いました。そのために日々の練習で6人の先輩と私自身を含め13人の同級生と日々汗を流しながら頑張っています。みなさんも鶴来高校スポーツ科学コースで楽しい学校生活を送ってみませんか？

## 石川県立鶴来高等学校 普通科スポーツ科学コース

〒920-2104 石川県白山市月橋町710  
TEL : 076-272-0044 FAX : 076-273-5209  
https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/turugh/  
E-mail : turugh@ishikawa-c.ed.jp

■ 鶴高の情報を配信中!

Check it!



ホームページ



Instagram



中学生のみなさんへ

他コース・系列の  
詳細を掲載した  
パンフレットも  
あります!

