

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

2024年度  
コース案内

*Ishikawa Prefectural  
TSURUGI High School  
Sports science course  
Course information  
2024*

〒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。」鶴来高校スポーツ科学コースでは、たくさんのスポーツに関する体験や知識を様々な視点や角度から学びを深めていきます。学校生活では何事にもチャレンジ精神を大切に、部活動では経験豊富な教員がきめ細やかな指導で君たちをサポートしてくれます。夢に描いた目標の大学や各種学校への進学、企業や官公庁への就職などの進路実現に向けて丁寧な指導も充実しています。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活動なども魅力や楽しさでいっぱいです。

地域や関係者のみなさんに支えられながら、かけがえのない3年間の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 日野 正尚



▲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7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  
▲上級救命講習



▲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



▲スポーツ障害予防講習  
▲上級救命講習



▲柔道形発表会



▲日本体育大学連携 集団行動

## 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行います。

### 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	スポーツⅤ	●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	スポーツⅦ	●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Ⅳ	スポーツⅤ	スポーツⅥ	スポーツⅦ	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

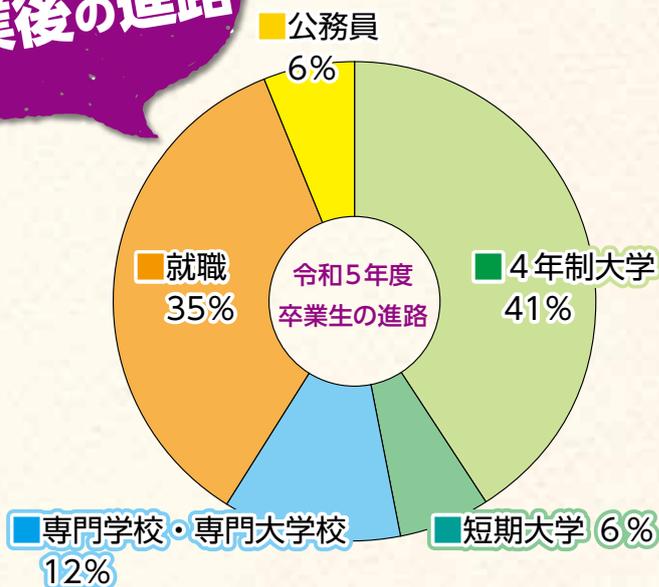


壮行式



明和特別支援学校交流

# スポ科の 卒業後の進路



<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>	秋季国スポ マウンテンバイク実習 (3年)
<b>5月</b>	テーピング実習 ゴルフ実習 (3年) 県高校総体 遠足	<b>11月</b>	ラグビー花園予選 県高校新人大会 柔道形発表会 特別支援学校交流学習 (3年)
<b>6月</b>	北信越高校総体 上級救命講習 (3年) 体育大会	<b>12月</b>	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 高校野球石川大会	<b>1月</b>	スキー実習 県柔道高校選手権大会 スキー合宿 (2年) スポ科卒業研究発表会
<b>8月</b>	全国高校総体 (インターハイ) 北信越ミニ国スポ 全国高校野球選手権大会 鶴翔祭	<b>2月</b>	冬季全国高校総体 冬季国スポ
<b>9月</b>	救急救命講習 (1・2年) 手取川歩行 ゴルフコース実習 (3年)	<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

## 進学 (過去5年間の実績)

早稲田大、明治大、法政大、東海大、順天堂大、日本体育大、帝京大、上武大、拓殖大、国土舘大、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、流通経済大、朝日大、静岡産業大、名城大、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)

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、辰口観光株式会社やさしさの宿まつさき、社会福祉法人鶴来会あじさいの郷、高銚金庫株式会社、東レ株式会社石川工場、コマニー株式会社、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

自衛隊体育学校 北出電之介  
スキー部 令和2年3月卒業 鳥越中出身



私は高校時代スキー部のクロスカントリーに所属していました。スキー部は一年中休む暇がない競技です。やれることは全てやったと思っていましたが、全国優勝の壁は高く、上には上がいることを痛感した3年間でした。

それでも諦めきれず、大学進学後もスキーを続けました。1年目のインカレで優勝、この成績を残せたのは高校時代の努力と、先生の指導のおかげです。鶴来高校はスキーの練習はもちろんですが、一輪車やスケボー、マウンテンバイクやボルタリングなど、身体の使い方や運動性、無駄のない力の伝え方などがすごく培われたと感じています。スポ科の授業でも、競技関係なく色々な体験ができます。今思えばこの力が今の成長の手助けになっていると感じています。

現在は自衛隊体育学校でバイアスロン競技をしています。皆さんも努力次第でプロになる道だってあると思うし、鶴来高校にはそれを推し進めるための環境があります。私も毎日必死に頑張っています。皆さんも目標に向かって頑張ってください。応援しています。

## 卒業生VOICE ~進学しました

金城大学 谷内 美裕  
柔道部 令和6年3月卒業  
笠間中出身



中学生の皆さんこんにちは！鶴来高校スポーツ科学コースを令和6年に卒業した、谷内美裕です。

私は幼い頃からしていた柔道と向き合いながらスポーツについて学びたいと考え鶴来高校に進学しました。スポーツ科学コースは、救急救命講習、白山登山、キャンプ実習、水曜日のスポーツ授業、専門体育、などの授業が多く専門的にスポーツを学ぶことができます！

私は鶴来高校で沢山の思い出を作ることが出来ました。私がインターハイに出場できたのは、私に合わせてメニューを考えて全力でサポートしてくださった顧問の先生や、支えてくれた仲間がいたからです。鶴来高校スポーツ科学コースで過ごした3年間は私にとって一生忘れることの出来ない思い出です。

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！

## 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 ¥32,000

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2年  
北嶋 空河（寮長）  
スキー部/白嶺中出身

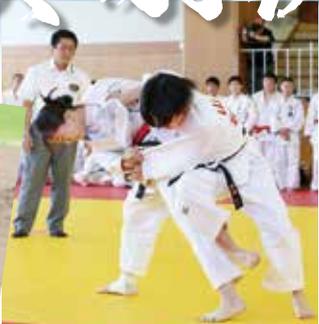
私が寮に入った理由は、家からの通学が遠かったのもありますが、部活動のスキーの練習を充実して行えるようにするというのを考えたからです。

寮では毎日、皿洗い、洗濯、掃除など全部自分で行います。そこで自律神経が芽生えさせ、将来に役立つことができると思っています。寮では、学校の友達と常に生活が一緒なので毎日楽しく過ごさせています。通学が遠い人や部活動を充実したい人は舟岡寮に入り、一緒に寮で楽しく過ごしましょう！



# 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)  
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)  
本校で2021年度に全国高校選抜5位に導いた。今までの赴任校では男女団体、個人でインターハイ、選手権等に10数回の出場を果たしている。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。

### 陸上競技部



**日野 正尚**  
(保健体育)  
コース主任。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。

### 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、北信越U18監督などを歴任。



**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ガーマン。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。

### 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。

### バレーボール部



**斉藤 由華**  
(保健体育)  
高校時代は主将として春高ベスト16・インターハイ国体に出場。練習会を実施し、バレーボールの普及に力を入れている。分かりやすくバレーボールが楽しいと感じる指導に力を入れている。



**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。

令和5年度・6年度の主な成績

柔道部

- R5年度 石川県高校総合大会柔道競技  
男子団体 第3位 **北信越大会出場**  
女子個人57kg級 優勝
- R5年度 北信越高校体育大会柔道競技  
女子個人 第3位
- R5年度 石川県高校新人体育大会  
男子個人 73kg級 優勝  
女子個人 78kg級 準優勝
- R6年度 石川県高校総合大会柔道競技  
男子団体 準優勝  
男子個人60kg級、73kg級、81kg級、100kg級  
女子個人70kg級、79kg級 第3位 **北信越大会出場**

スキー部

- R5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、アルペン総合優勝、  
アルペン (SL・GSL) 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
- R5年度 全国高校総合体育大会 第73回全国高校スキー大会  
男子SL 第7位
- 2024ノルディックジュニア世界選手権大会U-20  
男子20kmフリー 第12位
- JOCジュニアオリンピックカップ2024  
クロスカントリー男子フリー10km 第6位

13年ぶりの完全優勝

インターハイ出場  
世界大会出場

野球部

- 第104回全国高校野球石川県大会 第3位

ラグビー部

- R5年度 第63回中谷杯争奪石川県高校ラグビー大会  
準優勝 **北信越大会出場**
- R5年度 石川県高校総合体育大会 準優勝
- R5年度 石川県高校新人体育大会ラグビーフットボール競技  
準優勝 **北信越大会出場**
- U18合同チーム東西対抗戦 東軍2名出場
- 第1回元坤盃国際青年七人制橄欖球邀請賽  
出場
- R6年度 第64回中谷杯争奪石川県高校ラグビー大会  
準優勝 **北信越大会出場**

国際大会参加

陸上競技部

- 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 **北信越大会出場**  
女子砲丸投げ 第6位 **北信越大会出場**  
女子200m 第5位 **北信越大会出場**  
100mハードル 第6位 **北信越大会出場**
- R5年度 石川県高校新人陸上競技大会  
男子砲丸投 第5位  
男子円盤投 第5位  
女子100m 準優勝 **北信越大会出場**  
100mハードル 第5位 **北信越大会出場**
- R5年度北信越高校新人陸上競技大会  
女子100mハードル 第5位
- R6年度 石川県高校総合体育大会陸上競技  
女子200m 優勝 **北信越大会出場**  
女子100m 準優勝 **北信越大会出場**  
男子やり投 第5位 **北信越大会出場**  
女子100mハードル 第6位 **北信越大会出場**  
男子八種競技 第8位

※令和6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・国スポ出場選手を輩出し名門校を支え続ける。元全日本ジュニア強化委員。



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。

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。

野球部



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。

バドミントン部



中宮 達哉(数学)

今年度より本校に赴任。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。バドミントンの楽しさを通して技術面のみではなく、人としての成長を目指している。

バスケットボール部



裏 雄太郎(理科)

今年度より本校に赴任。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。



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。

卓球部



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・体力をのばし精神面も鍛え、上位入賞を目指し日々取り組んでいる。

# 在校生VOICE



**三好 隼**(2年)  
陸上競技部  
北辰中出身

私は中学校から始めた陸上を続けたいと思いスポーツ科学コースに入りました。各部活には専門の先生方がいて、信頼してご指導いただけます。また、秋季はラグビー部でも活動しており、花園（全国大会）出場を目指して頑張っています。私たちと一緒に全国を目指しましょう！



**木下 海利**(1年)  
ラグビー部  
高尾台中出身

私は、鶴来高校のスポ科は体育が多いことと学業の両立ができることを知り入学しました。入ってみるとそれだけではなく、スポーツに関する様々な知識をつけることができ、将来のためになります。スポーツをたくさんしたい人や将来スポーツ関連の仕事につきたいという人は、ぜひ鶴来高校のスポ科に来てください。



**國本 宙良**(2年)  
柔道部  
北辰中出身

私は幼い頃から始めた柔道の実力を上げたいと思い鶴来高校のスポーツ科学コースに入りました。スポ科では学業とスポーツの両立ができ充実した高校生活を送ることができます！そして、部活をするにはとてもいい環境が整っています。高校で部活、勉強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一緒に頑張りましょう！



**中田 空来**(2年)  
弓道部  
辰口中出身

私は鶴来高校のスポーツ科学コースに入って、高校から弓道をはじめました。小中学校ではラグビーをしており、最初はうまくなれるかどうか不安でしたが、先輩や先生が優しく指導して下さり段々と弓道が楽しくなってきました。スポ科では、スポーツの専門的な知識や、勉強を楽しく学ぶことができます。スポーツに興味がある人は是非スポーツ科学コースに来てください。



**湯口麻由果**(2年)  
柔道部  
輪島中出身

私が鶴来高校のスポーツ科学コースに入った理由は、ここでしか体験できないテーピング講習や色々なスポーツができる授業や行事が沢山あることに魅力を感じたからです。スポーツ科学コースは元気のいい挨拶が魅力の一つです。私は文武両道を心がけ日々頑張っています。



**大野 劉**(2年)  
スキー部  
北辰中出身

私は幼い時からスキーをしていて高校でも続けたいと思い、鶴来高校のスポーツ科学コースに入学しました。スポーツ科学コースでは、部活動以外の体育など普段の授業でもスポーツのことを学ぶ事ができスポーツを深く知り、より整った環境でとても集中できます。ぜひ鶴来高校と一緒に楽しい高校生活を送りましょう。



**安井 栄人**(1年)  
バスケットボール部  
北辰中出身

私はスポーツが大好きで、もっとスポーツのことを知りたいと思い、鶴来高校のスポーツ科学コースに入りました。スポ科に入り驚いたのが先生方がとても熱心に指導して下さるところです。スポーツマンとしての礼儀や考え方をとても熱心に教えて下さり、とても成長できます。これからもスポ科で身につけたことを活かし、部活でチームを引っ張っていきたいです。



**清水 美結**(1年)  
バドミントン部  
緑中出身

私は昔から体を動かすことが好きでスポーツ科学コースという他にはないコースに興味を持ち鶴来高校に入学しました。本校のバドミントン部は高校から始めた人が多いですが、そのことを感じさせないくらい上手な人が沢山います。普段からアドバイスをしたりお互いを高め合っていたり本当にバドミントンを楽しめる環境だと思います。部活動を一生懸命頑張りたい人はスポーツ科学コースに来てください。



**吉川 大志**(2年)  
野球部  
鳥越中出身

私は小学校から始めた野球の実力を更に伸ばしたいと思いスポ科に入りました。スポ科では他のクラスよりも体を動かす機会が多く様々なスポーツをすることができ、楽しく活気のある高校生活を送ることができます。ぜひ皆さんも一緒にスポーツ科学コースで楽しい高校生活を送りましょう。



**辻 琉玖**(2年)  
野球部  
北辰中出身

私が鶴来高校スポーツ科学コースに入った理由は、高校でスポーツと部活動を頑張りたいと思ったからです。スポーツ科学コースでは、スポーツの事やトレーニング論、栄養学などについて深く学ぶことができ、それらを部活動に活かすことができます。

## 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!