

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

2025年度
コース案内

〒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

Ishikawa Prefectural

TSURUGI High School

Sports science course

Course information

2025



スポ科って どんなとこ？



充実した施設設備



▲第一体育館



▲スポーツ科学室



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！

It's NEW!

▲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、ウェ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。

■スポーツ科学コースカリキュラム（令和8年度入学生は一部変更を申請中）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1年	★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			
2年	論理国語		文学国語		★歴史総合		数学A		★生物基礎		★体育		★保健	英語コミュニケーション		
3年	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			

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

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、キャンプ実習などを行っています。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、スペック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



▲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



▲豪州ペンシス市学校交流



▲救急救命講習



▲日本体育大学連携 集団行動

What's Sports Curriculum



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行
授業を行っています。



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

本校の運動部活動
各競技種目で、
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V	スポーツVI	スポーツVII	スポーツVIII	●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V	スポーツVI	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V	スポーツVI	スポーツVII	スポーツVIII	スポーツV	スポーツVII	●専門体育	総合	LH	

スポ科の 1年間の行事



県高校総体壮行式



北信越壮行式



明和特別支援学校交流

4月	入学式 オリエンテーション(1年) スポ科対面式 スポーツテスト 遠足	10月 手取川歩行 秋季国スポ マウンテンバイク実習 (3年)
5月	テーピング実習 ゴルフ実習 (3年)	11月 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)
6月	県高校総体 北信越高校総体 上級救命講習 (3年) 体育大会	12月 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
7月	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	1月 スキー実習 県柔道高校選手権大会 スキーハウス (2年) スポ科卒業研究発表会
8月	夏季全国高校総体 北信越ミニ国スポ 全国高校野球選手権大会 鶴翔祭	2月 冬季全国高校総体 冬季国スポ
9月	救急救命講習 (1・2年) ゴルフコース実習 (3年)	3月 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

■公務員 5%

■公務員 5%

令和5・6年度
卒業生の進路

■就職
43%

■4年制大学
38%

■専門学校・専門大学校
9%

■短期大学 5%

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、国士館大、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、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年間の主な実績)

株式会社東振精機、株式会社久盛建設工業、株式会社小山組、自衛隊(一般曹候補生:海上・横須賀)、自衛官候補生(陸上:金沢)、自衛官候補生(航空:熊谷)、株式会社佐々波鯨網、日本相撲協会(時津風部屋)、株式会社フォレストジョブ、株式会社北鉄航空、株式会社トスマク・アイ、鰐目大敷網株式会社、株式会社グランツホクリク、株式会社崎村工務店、株式会社白山機工、小松マテーレ株式会社、株式会社エムアンドケイ(金沢まいもん寿司)、株式会社青山、株式会社山創、警察官(警視庁)、白山野々市広域消防本部(消防士)、羽咋都市広域圏消防本部(消防士)、高鍬金庫株式会社、辰口観光株式会社(やさしさの宿まつさき)、東レ株式会社石川工場、コマニー株式会社、社会福祉法人鶴来会 特別養護老人ホーム あじさいの郷、株式会社勝木組、など

卒業生VOICE ~進学しました~

国際武道大学 松田 陸

柔道部 令和4年3月卒業 高尾台中出身



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4年に卒業した松田陸です。私は幼い頃から続けていた柔道を集中して行うために鶴来高校に進学しました。鶴来高校では、トレーニング場や酸素カプセルなどの設備が充実しており、指導してくださる先生方もトップレベルの実力・指導力を持ち合わせており、専門競技を集中して行う上で十分すぎる環境が整っています。そのおかげで団体戦で優勝する事ができました。コロナで団体戦の全国大会は実施することができませんでしたが、とても大きな思い出です。

またスポーツ科学コースでは、様々な実習を実施しており、白山登山やゴルフ実習救急救命講習など幅広い分野のスポーツに触れ合うことができます。そこで出会う仲間たちやスポーツ科学コースの実習など様々な経験をさせて頂きました。私にとって忘れる事の無いかけがえのない時間を過ごしました。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 ~進学しました~

自衛隊体育学校 北出竜之介

スキーパーク 令和2年3月卒業 鳥越中出身



高校2年の全日本音威子府大会(12月)の10kmフリーで2位となりました。私のスキー人生において「新しい扉」が開けた瞬間でもありました。しかしその後、やれることは全てやったと思っていたが、全国優勝

の壁は高く、上には上がいることを痛感した高校生活でした。

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、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。スポーツの授業でも、競技関係なく色々な体験ができます。今思えばこの力が日々の成長の手助けになっていました。

今は自衛隊体育学校でバイアスロン競技をしています。今年の目標は、日本代表としてイタリア・コルティナダンペツツオオリンピックに出場することです。私のように、皆さんも努力次第でプロにだってなれると思うし、鶴来高校にはその環境があります。私も毎日必死に頑張っています。目標を高く掲げ、そこに向かって頑張ってください。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4名、民間1名計5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

前田 源太

柔道部／中能登中出身



寮生VOICE



躍進する部活動

質実剛健・和・自立

柔道部



新田 雅史
(保健体育)
1994年71kg級グラン_dstラム、アジア選手権優勝、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験を持ち、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、選手権等に十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)
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。



中宮 達哉(数学)
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、競技力の向上を目指し日々取り組んでいる。

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



斎藤 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。

奥 洋志
(地歴公民)
本校ラグビー部OB。在学中に果たせなかつ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

- R6年度 石川県高校総体柔道競技
男子団体 第2位 **北信越大会出場**
- R6年度 北信越総合体育大会柔道競技
男子団体 第3位
- R6年度 全国高等学校柔道選手権大会
男子個人 60kg級、81kg級 出場
- R6年度 石川県高等学校柔道選手権石川県大会
男子団体 第2位
男子個人 60kg級、81kg級 第1位
60kg級、73kg級 第2位
女子個人 63kg級、無差別 第2位
- R7年度 石川県高校総体柔道競技
男子団体 第2位 **北信越大会出場**
男子個人
60kg級、100kg級 第1位 **北信越大会、全国高校総体出場**
60kg級、73kg級、100kg級 第2位 **北信越大会出場**
66kg級、81kg級、90kg級、100kg級 第3位 **北信越大会出場**
- 女子団体 第3位 **北信越大会出場**
女子個人 78kg級 第1位 **北信越大会、全国高校総体出場**
57kg級、70kg級 第3位 **北信越大会出場**

スキーパーク

- R6年度 石川県高校総体冬季大会
男子総合優勝、ノルディック総合優勝
女子総合優勝、アルペン総合優勝
クロスカントリー（10kmクラシカル・フリー）
アルペン（SL・GSL）優勝
- R6年度 全国高校総体クロスカントリー競技
男子（10kmクラシカル・フリー）出場
- 国民スポーツ大会アルペン競技
少年男子GSL 出場
- 国民スポーツ大会クロスカントリー競技
男子10kmクラシカル、少年男子40kmリレー 出場

弓道部

- R6年度 石川県高校新人大会弓道競技
男子個人 第1位 **全国大会出場**
- R7年度 石川県高校総体弓道競技
女子個人 第1位 **全国大会出場**

ラグビー部

- 第26回石川県高等学校セブンズラグビーフットボール大会
第2位
- 第56回中谷賞・北陸放送旗争奪石川県高等学校ラグビーフットボール大会 準優勝
- 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 **北信越大会出場**
- 北信越高等学校体育大会 第46回ラグビーフットボール競技大会 Cブロック 第2位
- 高校ラグビーU18合同チーム 東西対抗戦 出場
- 北信越高等学校新人ラグビーフットボール大会 出場

陸上競技部

- R6年度 石川県高校総体陸上競技
男子やり投げ 第5位 **北信越大会出場**
女子100m 第2位 **北信越大会出場**
女子200m 第1位 **北信越大会出場**
女子100mハーダル 第6位 **北信越大会出場**
- R6年度 石川県高等学校新人陸上競技大会
男子砲丸投 第3位 **北信越大会出場**
男子円盤投 第4位 **北信越大会出場**
男子やり投げ 第4位 **北信越大会出場**
女子100m 第5位 **北信越大会出場**
女子200m 第4位 **北信越大会出場**
- R7年度 石川県高校総体陸上競技
男子やり投げ 第2位 **北信越大会出場**
男子円盤投 第3位 **北信越大会出場**
男子砲丸投 第4位 **北信越大会出場**

※令和7年度の成績は県総体までの記録です。

スキーパーク

山田 純丈 (保健体育)

コース主任で本校スキーパーク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。

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は選手の信頼が厚い。

中西 駿太(数学)

今年度より本校に赴任。高校時代は小松高でキャッチャーとして活躍。筑波大学で野球を続け学んだことを指導に生かし、安定して勝つチームを目指す。

バスケットボール部

裏 雄太郎(理科)

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。

北村 光平(数学)

ミニバスで北信越大会出場。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。JBA公認コーチC級、公認審判員。

バドミントン部

間方 理史 (地歴公民)

今年度より本校に赴任。初心者でも活動しやすい雰囲気づくりを行い、上位進出を狙えるチーム作りを目指す。

森 匠亮(商業)

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。

卓球部

齊田 孝志(数学)

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・体力を伸ばし精神面も鍛えながら、上位入賞を目指す。

在学生VOICE



木谷聖莉奈(2年)
柔道部
笠間中出身

私は、小学生の時に始めた柔道を続けたいと思い、鶴来高校のスポーツ科学コースに入りました。文科では普通科とは違い文科にしかできないことがたくさんあります！

そして、部活動をするにはとてもいい環境が整っています。勉強と部活動を頑張ろうと思っている人は、ぜひ鶴来高校のスポーツ科学コースで一緒に頑張りましょう！



中畠 美月(1年)
柔道部
邑知中出身

私は、柔道の技術を向上させたいと思い、鶴来高校のスポーツ科学コースに入りました。鶴来高校は、様々な設備が充実しており、スポーツをするのにとても特化されている学校だと思います。また、スポーツの専門的な知識や技能、テーピングの巻き方などを学ぶことも出来ます。部活動や運動を頑張りたい方は、スポーツ科学コースに入り、一緒に頑張りましょう！



安井 栄人(2年)
バスケットボール部
北辰中出身

私がスポーツ科学コースに入った理由は、大好きな部活動とスポーツに更に力を入れたいと思い、スポーツ科学コースに入りました。文科に入り最初に驚いたことは、挨拶や集団行動などの大切さや、文科としての在り方を先生方が熱心に指導してください、とても成長できています。スポーツが好きな人には、他にないとても整った環境なのでぜひ文科に来てください。



潟辺 斗真(1年)
ラグビー部
鶴来中出身

正直なことを言うと、高校に入るまで部活動を悩んでいました。けれど、部活動体験をしていくうちに、自分が入ると思っていた部活動と違うラグビー部に入りました。鶴来高校のスポーツ科学コースでは、ほぼ毎日スポーツを授業ですることができます。皆さんも、鶴来高校のスポーツ科学コースで楽しく、高校生活を送りましょう。私も、もっともっとチャレンジしていきます。



川崎 煙太(2年)
陸上競技部
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、スポーツや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、専門的な知識や技能、スポーツ全般について深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。新たな目標に向かってともに挑戦しましょう。



山崎 旭陽(1年)
陸上競技部
野々市中出身

私は、中学校から始めた陸上を高校でも続けたいと思い、部活動も存分にでき、スポーツの専門知識も学べる鶴来高校のスポーツ科学コースに入りました。信頼できる先生方がたくさんいて、充実した学校生活を送っています。楽しくスポーツに取り組め、学べるスポーツ科学コースにぜひきてください。



大谷内煌洋(2年)
野球部
松波中出身

私は小さい頃から親しんできたスポーツに、もっと深く関わり、スポーツの知識を得たいと思い、スポーツ科学コースに入りました。沢山のスポーツを体験でき、部活動も充実しています。また挨拶や礼儀など、人としても成長できる場所だと思います。ぜひ鶴来高校の文科に来てください。



田保 雅英(1年)
野球部
額中出身

私が鶴来高校のスポーツ科学コースに入ろうと思った理由は、身体を動かすことが大好きなのでスポーツ科学コースを選びました。文科は、普通科と比べて体を動かすことが多いので、毎日楽しい学校生活を送れます。また、金曜日の5・6限は専門体育の時間があり、自らの競技力向上に役立てています。



大田 篤史(2年)
バドミントン部
鳥越中出身

鶴来高校のスポーツ科学コースが体育が多いことを知り、スポーツが好きなので入学しました。入ってみるとスポーツに関するたくさんの知識や技能を身につけることができ、将来に繋がると思いました。部活動等では自分に合った練習方法を先生や先輩が教えてくれるので、とてもやりがいがあります。スポーツが好きな人はぜひスポーツ科学コースに入ってみて下さい。



殊才 凰作(1年)
スキーパーク
白嶺中出身

小さい頃から続けてきたスキーを続けるために、スポーツ科学コースを選択しました。このコースは水曜日が1限から6限まで専門科目があり、スポーツに関する知識や技能がとてもよく学べ、部活動への理解も深い素晴らしい高校だと思います。スポーツが好きならぜひスポーツ科学コースに来てください。

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!



ホームページ



Instagram



中学生の
みなさんへ

Check it!



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!