



# 内灘高だより

令和5年度  
第4号



本校HPへ

時を守り、場を清め、礼を正す

うち なた こう

(UD デジタル教科書体 font 使用)

## 高校生を対象とした企業ガイダンス



7月8日に産業展示館で高校生を対象とした企業ガイダンスが開かれ企業約250社に対し、高校3年生と保護者が企業担当者から会社の概要や仕事内容などの話を聞きました。生徒は9月から始まる就職試験に向けて、希望の業種の絞り込みと準備の機会となりました。

## AED 講習会 (7/13)

内灘町消防本部の皆様を講師に、事故が発生した際に、迅速な判断と適切な対応ができるようにするため、危機管理体制の確認と整備をおこなうとともに、事故等を想定した訓練を実施しました。



## 第1回防災訓練 (7/12)

災害が発生した際に、生徒および職員の身の安全を守る行動が被害の予防・軽減につながることから、防災訓練を実施しました。地震から身を守る安全行動の訓練、通報訓練、避難訓練、消火訓練、FS式煙体験ハウスで避難体験をしました。



## 令和5年度同窓会総会・懇親会

日時:令和5年11月18日(土)

同窓会総会 18:30~ 同窓会懇親会 19:00~

場所:ANA ホリディ・イン金沢スカイ

詳細を確認したい方は①または②でご連絡ください。

①学校メール [uchinh@ishikawa-c.ed.jp](mailto:uchinh@ishikawa-c.ed.jp)  
メール…名前(旧姓)、現住所、連絡がつかない電話番号、卒業年度などをお知らせください

②内灘高等学校 電話番号 **076(238)5301**

お知らせ

参加お待ちしております

## 全国高等学校総合体育大会等石川県選手団 結団壮行式 (7/14)



自転車競技部インターハイ  
8/6(日)~9(水) 函館競輪場

全国高校総体(函館競輪場)に出場する石川県選手団の結団壮行式がいしかわ総合スポーツセンターでおこなわれ、自転車競技部が参加しました。馳 浩知事の激励のことばのあと、山下翔太郎選手(3年・港中出身)と北岡マリア選手(3年・星稜中出身)の2人が「大会での入賞・優勝を目標にこれまで一生懸命に励んできました。日頃支えてくださる多くの方々、仲間たちに感謝し、最後まであきらめことなく競技することを誓います」と選手宣誓をしました。





# 内灘高だより

令和5年度  
第4号



本校HPへ

時を守り、場を清め、礼を正す

うち なた こう

(UD デジタル教科書体 font 使用)

## チャレンジ活動 (7/19)

地域で活躍する講師の方々をお招きしてふるさと推進事業の一環としてチャレンジ活動をおこないました。町の歴史、文化、伝統に触れ内灘町の魅力を知るよい機会となりました。講座名(講師名:敬称略)



内灘町の歴史を知ろう(多田美代)



バルーンアート



煎茶道(潟淵幸子)



みんなで楽しもう!SDGsゲーム(堤 驊)



小物作り



よさこい演舞(牛田千加子)



生け花(中村香代子)



北陸鉄道浅野川線(埴田孝嗣)



グラウンドゴルフ(下出哲夫)



フライングディスク(酒井健二)



料理(春田悦子)



写真(潟淵 登)

先輩  
訪問

ジム代表として..

つじ まさる

### 辻 力 さん (平成3年度卒業・第4期)



つじトレーニングジム代表 (健康運動指導士)  
競輪選手 (日本競輪選手会富山支部所属)

# ニ 刀 流

競輪選手として..

トレーナーとして...

父がトレーニングジムの経営していたこともあり、身体を鍛えることや運動は大好きでした。中学の頃に、地元の内灘高校自転車競技部が全国大会で入賞し活躍する話を聞き、自分もやってみようと思い内灘高校に進学しました。高校では全国大会で団体優勝・個人入賞し、卒業後は競輪選手になるために競輪学校に進学しました。19歳で競輪選手になり一生懸命に上を目指し、速く走るために、結果を出すために我武者羅に努力し、上位着順のみを目標にやっていました。しかし、40歳の頃に体調を崩したことをきっかけに考え方が変わりました。今は、プロとして結果を残しつつやっていくうえで、健康でケガをしない身体づくりを追求し、頭で理解した知識を自分の身体で体現し、良いと思うことをジムの会員の皆様に提供できる

ことに競輪選手として、トレーナーとしてやりがいを感じています。ジムの会員様一人ひとりの目標にあわせたアドバイスが結果となって見えてきたときに仕事の魅力を感じています。そして、今も競輪選手として年齢に関係なく、若い選手と一緒に勝負ができることに喜びを感じています。ジム経営だけでは会えないような方々にも、競輪選手として全国各地へ行きレースに参加する機会にいろいろな出会いがあり、輪が広がり、新しいことに挑戦していくことが楽しく、自分を成長させてくれる要因にもなっています。今後も、皆様に支えられながらニ刀流で頑張っていきたいと思います。