

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

2026年度
コース案内

*Ishikawa Prefectural
TSURUGI High School
Sports science course
Course information
2026*

〒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。本コースでは、多種にわたるスポーツの知識や体験を、様々な視点から学び、自身の人生に生かされるように組まれたカリキュラムを実用しています。一部を紹介すると、白山手取川ユネスコ世界ジオパークの大地を利用し取り組む「スポーツⅤ」や、ターゲット型球技であるゴルフを扱う「スポーツⅡ」など、これまでの体育とは一味違う体験ができます。部活動では、経験豊富な教員が熱心に指導し、君たちをサポートしてくれます。また、



進路実現のために、学業も含めて丁寧な指導も充実しています。

スポーツを通して、自己実現できるように、社会適応能力の向上を図り、最適の自分を協働して作り上げていきましょう。よりいっそう環境を整えて、皆さんの入学を、心より期待したいと思います。

スポーツ科学コース主任 山田 純丈

充実した施設設備



▲第一体育館



▲スポーツ科学室



▲第二体育館



▲ランニングロード



▲柔道場



▲グラウンド



▲酸素カプセル

▲体組成計inbody



▲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。

■スポーツ科学コースカリキュラム（令和8年度新入学生より実施）

	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Ⅱ	
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Ⅱ			論理・

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Ⅴ
マウンテンバイク実習



▲スポーツⅤ ゴルフ実習



▲スポーツメンタルトレーニング



▲スキー合宿



▲豪州ペンリス市学校交流



▲救急救命講習



▲日本体育大学連携 集団行動

What? 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

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	●専門体育		総合	LH
論理・表現Ⅰ		★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	●専門体育		総合	LH
表現Ⅰ	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



県高校総体
壮行式



壮行式



スキー壮行式



応援

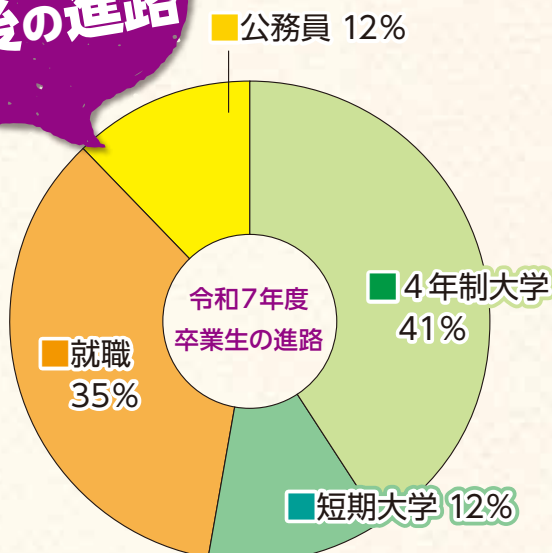


明和特別支援学校交流

4月	入学式 スポ科オリエンテーション スポ科対面式 スポーツテスト 遠足
5月	テーピング実習 ゴルフ実習①（3年） 県高校総体①
6月	県高校総体② 北信越高校総体 上級救命講習（3年） 救命講習（2年） ゴルフ実習②（3年） 体育大会
7月	1学期校内球技大会 ゴルフ実習③（3年） 高校野球石川大会
8月	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 全国体育科・コーススポーツ大会 鶴翔祭
9月	救急救命講習（1年） ゴルフコース実習④（3年） 野外実習

10月	手取川歩行 秋季国スポ
11月	ラグビー花園予選 県高校駅伝 県高校新人大会 マウンテンバイク実習（3年） 特別支援学校交流学習（3年）
12月	2学期校内球技大会 除雪ボランティア（～3月） 柔道形発表会 全国高校ラグビー フットボール大会 全国高校弓道選抜大会
1月	スキー実習 卒業研究発表会 県柔道高校選手権大会
2月	冬季全国高校総体 冬季国スポ スキー実習（1・2年）
3月	卒業式 3学期校内球技大会（1・2年） 全国高校柔道選手権大会

スポ科の 卒業後の進路



進 学（過去5年間の実績）

札幌大学／流通経済大学／上武大学／国際武道大学／順天堂大学／東海大学／早稲田大学／明治大学／国士舘大学／日本体育大学／帝京大学／新潟医療福祉大学／金沢学院大学／北陸大学／金沢星稜大学／北陸学院大学／金城大学／朝日大学／龍谷大学／京都産業大学／日本経済大学 など

就 職（過去5年間の主な実績）

青山／H・M.ART／N-130／エムアンドケイ／勝木組／金沢村田製作所／小松マテーレ／コマニー／高鉄金庫／辰口観光やさしさの宿 まつさき／鶴来会 特別養護老人ホーム あじさいの郷／東レ 石川工場／西原物産／山崎組／山創／ヨネモリ／警視庁／白山野々市広域消防本部／羽咋郡市広域事務組合消防本部／陸上自衛隊／海上自衛隊

卒業生VOICE ~就職しました

石川県警察 島田 拓魅

柔道部 令和3年3月卒業 高尾台中出身



高校を卒業しました。

大学進学後はインカレ出場を目標にして、努力を続け、4年時には、インカレベスト8になり、講道館杯にも出場しました。このような成績を残せたのは、高校時代に積み重ねた努力と先生方の温かい指導のおかげです。また鶴来高校はウエイトトレーニング場、綱登りなどのトレーニング設備が充実しているため、柔道に必要なパワーがここで培われていたと思います。

スポ科の授業では、ゴルフやスキーなどといった様々なスポーツを体験することができるため、部活動で毎日大変ながらも楽しく高校生活を送ることが出来ました。鶴来高校で培った経験は私の人生の大きな糧となっています。

現在は石川県警察で特別訓練員として仕事をしながら柔道を続けています。今年度の目標は全日本選手権に出場することです。

コツコツと努力を積み重ねれば、大きな目標も達成できる。少なくとも私は、それを自分自身で証明することができました。「どうせ自分には無理だ」と思う前に、まずは行動してみてください。私も皆さんに負けないように頑張ります。応援しています。

卒業生VOICE ~進学しました

帝京大学 木村 晴

ラグビー部 令和5年3月卒業 浅野川中出身



こんにちは。私はスポーツ科学コースに所属し、3年間ラグビー部で活動していました。

高校生活では「花園出場」という目標を持ち、毎日の練習に取り組んできました。試合では思うような結果が出ず悔しい経験もたくさんありましたが、その分仲間と支え合

いながら努力した時間は、自分を大きく成長させてくれました。

鶴来高校には、広いグラウンドやトレーニング施設など、競技に集中できる素晴らしい環境があります。ラグビー部では仲間同士で声を掛け合いながら練習し、技術だけでなく礼儀や人間性も学ぶことができました。また、スポーツ科学コースには様々な競技に打ち込む仲間がいるため、お互いに刺激を受けながら学校生活を送ることができます。さらに、スポーツ科学コースならではの実習や行事も多く、野外実習やスキー実習などを通してクラスの仲間との絆を深めることができました。普段の授業では経験できないことを学べるので、毎日がとても充実していました。

高校生活の3年間はあっという間ですが、その中で出会う仲間や経験は一生の宝物になります。ぜひ鶴来高校で自分の夢や目標に向かって挑戦し、最高の思い出を作ってください！！

舟岡寮について

寮生の日

- 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
松浦 孝祐 柔道部/邑知中出身

私が寮に入った理由は、柔道に真剣に取り組みたかったからです。

寮といえば、いいイメージを持たない人もいると思いますが、実際は先輩後輩の垣根を越えて、毎日楽しく生活しています。また、洗濯や掃除など自分のことは自分でするので将来に役立つことが多く学べます。

家から学校が遠い人や部活動を頑張りたい人は寮に入り、ともに楽しい日々を過ごしましょう！

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級グランドスラム、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大会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。



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。
元石川陸協強化部強化部長。

陸上競技部



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。



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。

ラグビー部



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。

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。



山田 純丈 (保健体育)

コース主任で本校スキー部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。

スキー部



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入れている。

野球部



中西 駿太 (数学)

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。



木之下 崇 (英語)

県内の5つの高校で20年以上の監督歴を誇り、北信越の出場もある。
豊かな経験を活かして若手の先生や生徒に寄り添い、心の支えとなっている。

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。

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。



平澤 光洋 (地歴公民)

初心者の育成に力を注ぎ、日々の活動を通じて技術の向上のみならず、心身の健全な成長を全力でサポートしている。



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



森 匡亮 (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。



吉田 秀秋 (英語)

初心者から経験者がいますが、学年の壁を越えてみんなでスキルアップを目指しています。
部員の学校生活が充実するためのサポートに注力している。

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。

柔道部

- R7年度 北信越高校体育大会 柔道競技
 - 男子団体 第5位 **ベスト16以上で唯一の公立校**
 - 男子個人 81kg級 第1位
 - 60kg級 第3位
 - 73kg級、100kg級 第5位
- R7年度 全国高校総合体育大会 柔道競技
 - 男子個人 60kg級 100kg級 出場
 - 女子個人 78kg超級 出場
- R7年度 全国高校柔道選手権大会
 - 男子団体 第5位
 - 男子個人 73kg級 ベスト16
 - 66kg級、無差別 出場
 - 57kg級 出場
 - 女子個人
- R8年度 石川県高校総合体育大会 柔道競技
 - 男子団体 第1位 **全国総体出場**
 - 男子個人 60kg級 第1位 **全国総体出場**
 - 66kg級 第1位 **全国総体出場**
 - 73kg級 第1位 **北信越総体出場**
 - 81kg級 第2位 **全国総体出場**
 - 90kg級 第1位 **北信越総体出場**
 - 第2位 **北信越総体出場**
 - 100kg級 第2位 **北信越総体出場**
 - 100kg超級 第1位 **全国総体出場**
 - 第3位 2名 **北信越総体出場**
 - 女子団体 第3位 **北信越総体出場**
 - 女子個人 57kg級 第1位 **全国総体出場**
 - 70kg級 第3位 **北信越総体出場**

スキー部

- R7年度 石川県高校総合体育大会 スキー競技
 - 男女 総合優勝
 - アルペン種目 男子 GSL 第2位 **全国総体出場**
 - SL 第2位 **全国総体出場**
 - 女子 GSL・SL 第1位
 - ノルディック種目 クロスカントリー
 - 男子 10kmクラシカル・フリー 第1位～3位独占 **全国総体出場**
 - 4×10kmリレー 第1位 **6年ぶりの出場**

- R7年度 全国高校総合体育大会 スキー競技
 - アルペン GSL・SL 出場
 - クロスカントリー 10kmクラシカル・フリー、4×10kmリレー 出場
- 国民スポーツ大会
 - 少年男子アルペン GSL 出場
 - クロスカントリー 10kmクラシカル 出場

ラグビー部

- R7年度 北信越高校体育大会第47回ラグビーフットボール競技大会 Cブロック 優勝
- R7年度 石川県高校総合体育大会 ラグビーフットボール競技 準優勝
- 第1回府県カップ国際青年7人制ラグビーフットボール大会 第4位
- R8年度 第67回中谷賞・北陸放送旗争奪石川県高校ラグビーフットボール大会 準優勝 (合同チーム)

陸上競技部

- R7年度 第64回 北信越高校陸上競技対校選手権大会
 - 男子 やり投 第4位 **全国総体出場**
- R7年度 第78回 全国高校陸上競技対校選手権大会
 - 男子 やり投 出場
- R7年度 石川県高校新人体育大会 陸上競技大会
 - 女子 400m 第4位 **北信越大会出場**
 - 200m 第4位 **北信越大会出場**
- R7年度 第30回 北信越高校新人体育大会 陸上競技大会
 - 女子 400m 出場
 - 200m 出場
- R8年度 石川県高校総合体育大会 陸上競技選手権大会
 - 男子 円盤投 第4位 **北信越総体出場**

弓道部

- R7年度 全国高校総合体育大会 弓道競技
 - 女子個人 出場
- R8年度 石川県高校総合体育大会 弓道選手権大会
 - 女子個人 決勝進出

※令和8年度の成績は県総体までの記録です。

全国から スポーツ大好きな生徒 大募集!

対象競技
・柔道
・ラグビー
・スキー

- 令和9(2027)年度も全国募集を実施します。
- 志願者の選抜は推薦入学の日程・方法で行います。
- 選考に漏れた場合でも、鶴来高校に限り一般入学で再度出願することが可能です。
- 詳細は石川県公立高等学校入学者募集要項または学校ホームページをご確認ください。

石川県立高等学校全国募集運動部活動魅力向上事業

最先端のスポーツ医科学で、トップを目指す!!

指定運動部である柔道部・ラグビー部・スキー部では、日本のトップアスリート育成拠点「ハイパフォーマンススポーツセンター(HPSC)」とのネットワークを有する「いしかわスポーツ医・科学情報センター(ISSC)」の知見を生かし、競技力向上を支える体制のもと、県内屈指の環境を整えています。

- **最先端の科学的サポート**：最新のスポーツ医・科学に基づいたトレーニングやコンディショニングを受けられます。
- **専門指導者の招聘**：第一線で活躍するプロフェッショナルな指導者を招き、質の高い技術指導を行います。
- **高い競技力の育成**：科学的アプローチにより、怪我を防ぎながら個々の能力を最大限に引き出し、全国・世界を目指します。

在校生VOICE



スポーツ科学コース1年
中野 心晴
柔道部/福井県 光陽中出身

Q1.どこで鶴来高校を知りましたか?

小学生の錬成大会で鶴来に来ていた時から知っていました。ホームページを見て県外募集のことも知り、全国でも勝負できる新しい環境で頑張りたいと思ったので入学しました。

Q2.鶴来高校を選んだ理由は何ですか?

私が鶴来高校のスポーツ科学コースに入った理由は、スポーツに全力で取り組みたいと思ったからです。

スポーツ科学コースでは金曜日の5・6限目に専門体育の時間があり、そこでは仲間と協力しながら自分自身の体力や技術を高めることができます。

スポーツを頑張りたい方は、ぜひ鶴来高校のスポーツ科学コースに来てください!

詳しくはこちら▼



在校生VOICE



中畠 美月(2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テーピングの貼り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！



吉田 寛智(1年)
柔道部
鶴来中出身

私は幼い頃から続けてき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。スポ科では部活以外のスポーツを多く学ぶことができます。また部活動では先輩や先生が、とても熱心に毎日指導してくださり、充実した日々を送れています。スポーツに興味がある人は、ぜひスポーツ科学コースに来てください。



下 照英(2年)
野球部
白嶺中出身

私がスポーツ科学コースに入った理由は、教室での授業だけでなく、実際に体を動かす実技の時間が多くあるからです。スポーツ科学コースでは体を動かすことだけではなくスポーツに関する知識や技術が学べ、心身ともに強く大きくなれる場所です。みなさんも鶴来高校に来るならスポーツ科学コースと一緒に頑張りましょう。



辻 悠心(2年)
スキー部
白嶺中出身

鶴来高校スポーツ科学コースには、専門的なトレーニングをできる環境があり、自分にぴったりだと思い入学を決めました。スポーツを理論的に学ぶ時間もあり、自分の夢や目標に向かって挑戦できる場所です。ぜひスポーツ科学コースで、自分の可能性を広げてください。



平野 聡仁(2年)
陸上競技部
北辰中出身

私がスポーツ科学コースに入った理由は、中学生の頃に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。スポーツ科学コースには普通科では出来ないスキー実習や登山があります。そして各部活には信頼できる専門の先生方がいます。スポーツに興味関心があ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。



山口 慎太郎(1年)
陸上競技部
鶴来中出身

私がスポーツ科学コースに入ろうと思った理由は中学校の頃から陸上をしており、高校では更に強くなるためにスポーツ科学コースに入りました。学校には個性豊かな先生方がたくさんおり毎日楽しい学校生活を送っています。高校では中学の時に成し遂げられなかった全国大会出場を目標に今後も頑張っていきます。



江口 太陽(2年)
ラグビー部
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、体を動かすことが好きなこと、スポーツの知識を学べるからです。スポーツ科学コースではあなたが知らないことなどを体験出来たりして楽しいので、ぜひスポーツが大好きな人はこの鶴来高校スポーツ科学コースに入ってみて下さい。



前田 凜(1年)
弓道部
布水中出身

私は、スポーツを通して心も体も成長させたいと思い、スポーツ科学コースに入りました。スポ科では専門的な知識や技能を学ぶのはもちろん礼儀や努力の大切さも学べるので、自分を成長させたい人にぴったりです。部活動や運動に力を入れたい方は、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！



織田 悠豊(1年)
バスケットボール部
北辰中出身

私はスポーツが好きで、仲間と高め合いながら成長できる環境に魅力を感じ、スポーツ科学コースを選びました。毎日の部活動は大変ですが、その分できることも増え、とても充実しています。仲間との絆も深まり、楽しく本気で頑張れます。ぜひスポーツ科学コースに入ってみてください。



三好 竜(1年)
バスケットボール部
鶴来中出身

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、体を動かすことが大好きでもっと深くスポーツに関わっていきたくて思ったからです。スポ科にはたくさんの講義実習がありスポーツに対する専門知識を学ぶことができ、学業とスポーツの両立した高校生活を送ることができます。ぜひ鶴来高校のスポ科に来てください。



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://cms.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!