

# 普通科 スポーツコース

[男女40人]



**スポーツコースは、体育の専門科目を通して、  
心身共にたくましく、魅力あふれる  
「人づくり」を目指します。**

中学校でスポーツを熱心に取り組んでいる人、高校では全国・九州レベルで活躍したい人、文武両道を実践し、進路希望実現を果たしたい人、将来、スポーツに関わり社会のリーダーを目指す人は、是非、西高スポーツコースへ!!

## スポーツコースではこんな事をやってます

スポーツコース生の1日	
月・水・木	火・金
8:30	8:30
朝読書・SHR	8:55
8:55	12:45
授業	13:45
12:45	13:45
昼休み・掃除(月・水・金)	16:20
13:30	19:30
(月・水・木)授業 (火・金)スポーツ専攻	
15:35	
16:20	
19:30	
部活動	

スポーツコースの行事	
4月	入学式・対面式
11月	西高チャレンジウォーク
5月	体育大会
12月	スキー実習(1年)
7月	キャンプ実習(1・2年)
1月	スケート実習(2年)
9月	ゴルフ実習(3年)
2・3月	集団行動・なぎなた演技練習
10月	パワーアップ講演会

## 普通科スポーツコースカリキュラム (2024年度入学生)

1年 30単位	国語 4	公民 2	数学 4	理科 2	保体 4	芸術 2	英語 5	地域 探究 1	体育 5	LHR 1	
2年 30単位	国語 4	地・歴 4	数学 4	理科 2	保体 3	英語 4	家庭 2	体育 5	LHR 1	地域 探究 1	
3年 30単位	国語 5	地・歴 4	数学2 フーズ2	理科 2	体育 2	芸術 2	英語 4	情報 2	体育 5	LHR 1	地域 探究 1

## 実習

### キャンプ実習 1・2年生：2回実施

山と海でのキャンプ実習を毎年交互に1泊2日で実施します。登山や遠泳、キャンプファイヤー、テント泊、野外炊飯等の活動を通し、「野外活動」に必要な基礎的な知識・技能及び自然愛護の精神・態度を習得します。



### ゴルフ実習 3年生

約1ヶ月間ゴルフ実習に取り組み、基礎的知識やマナー・技術を習得します。近隣ゴルフ練習場での実習を重ね、最終日はグリーンランドリゾートゴルフコースで東海大学ゴルフ部の学生とラウンド実習(終日)を実施します。



### スケート実習 2年生

アクアドームスケートリンクにおいて、スケート指導の講師の指導のもと3日間実習を行っています。平面の氷上で「自力滑走」するスケート基本技能(バランス感覚、リズム感等)を習得し、上級技能に挑戦します。



### スキー実習 1年生

修学旅行を兼ねて実施します(3泊4日)。長野県(志賀高原)の広大なスキー場で、雪上での実技実習を重ねるとともに、雪山の壮大な美しさを目前にし、自然の尊さを実感し、仲間との友情を育みます。



## ◆パワーアップ講演会



**目標** スポーツコース生のレベルアップを図るとともに、専門実技に活かすことができる実践的な知識を育成するため、スポーツコース生を対象に講演会を実施。

**日時**：2024年10月中旬5～6限(体育館)  
**講師**：(株)クレマー・ジャパン【予定】



## Message

普通科スポーツコースでは、一人一人が各部活動で様々な目標達成に向けて、日々努力しています。スポーツ専攻の時間は、自分自身がレベルアップ出来るように意識し、一生懸命に取り組んでいます。スポーツコースの生徒は学校のリーダーであることを常に自覚し行動しています。また、個性溢れるクラスメートに囲まれて学校生活を送ることもスポーツコースの魅力です。

私は、ラグビー部に所属しており、「花園出場」に向けて、毎日激しい練習にチーム一丸となって取り組んでいます。尊敬する先輩方に少しでも近づけるように、「自分に矢印を向ける。」この言葉を胸に刻み、夢に向かって練習に励んでいます。

スポーツが好きで、社会のリーダーを目指す方は、是非スポーツコースに来てください。

スポーツコース1年

普通科スポーツコースでは、それぞれの部活動で一人一人が高い目標に向かって、日々の練習を全力で頑張っています。スポーツコースは学校生活の中で、常に前に立って学校を引っ張っているので、リーダー性や人間性、礼儀を身につけることが出来ます。

私は、柔道部に所属しており、日本一を目標に、日々仲間と一緒に練習を熱心に取り組んでいます。

高校で、全国大会や九州大会レベルで活躍したい人、スポーツに全力で取り組みたい人は、是非スポーツコースに来てください。

スポーツコース1年