

# 長崎県立五島高等学校 普通科 スポーツコース

令和6年度『高校生の離島留学制度』



「スポーツコースの授業」

「スポーツコース1年間の流れ・3競技担当教諭紹介」

「陸上部・柔道部紹介」

「剣道部紹介・メッセージ・体験談」

「在籍状況・卒業生進路状況・施設案内」

## 【スポーツコース独自の科目とその内容】

こんな生徒を  
求めています

陸上・柔道・剣道のいずれかに強い興味関心がある人で  
高校でさらに技能を伸ばしたい人  
卒業後の進路にコースで学んだことを  
活かしたいと考えている人

定員募集 **20**名程度



## スポーツ理論 【4単位】

講義形式による  
スポーツ科学・概論など。

スポーツの歴史・文化  
トレーニング実践  
スポーツ指導者を目指すために





## スポーツA 【4単位】

主な授業内容

- トレーニング実践
- メンタルトレーニング
- スポーツ障害防止
- スポーツ栄養学
- テーピングなど

基礎体力講座の  
講義と実施。  
スポーツ栄養学、  
スポーツ医学など。



## スポーツB 【3単位】

主な授業内容

- 五島長崎国際トライアスロン大会  
ボランティア実習
- ニュースポーツ
- ゴルフ実習など

競技や  
レクリエーションの  
競技・指導方法・  
競技大会や体育祭の  
運営方法など。



## スポーツC 【9単位】

陸上・柔道・剣道から  
選択しての実技。  
(1～3年の合同の縦割り授業)



【スポーツコースの授業】

【スポーツコース1年間の流れ・3競技担当教諭紹介】

【陸上部・柔道部紹介】

【剣道部紹介・メッセージ・体験談】

【在籍状況・卒業生進路状況・施設案内】

## 【スポーツコース1年間の流れ】

4月

春季遠征・合宿  
スポーツコース集会

10月

乗馬実習(予定)、地区新人戦(柔道・剣道)  
九州新人戦(陸上)

5月

ボランティア実習、体力総合診断(2年)  
ゴールデンウィーク合宿

11月

ゴルフ実習(予定)  
県新人戦(柔道・剣道)、高校総体(駅伝)

6月

県高校総体、プール実習  
体力総合診断(1年)、北九州・九州大会

12月

冬季合宿、各種大会、ロードレース大会

7月

マリンスポーツ実習  
金鷲旗(柔道)、玉竜旗(剣道)  
スポーツコース競技別オープンスクール

1月

スポーツコース卒業発表会

8月

夏季合宿、各種夏季大会、インターハイ

2月

県下一周駅伝、県新人戦(駅伝)  
九州選抜大会(柔道・剣道)

9月

県新人戦(陸上)

3月

春季遠征・合宿  
全国選抜大会(柔道・剣道)

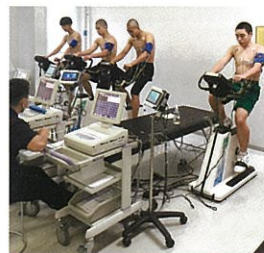
カヌー実習



プール実習



ゴルフ実習



体力総合診断



## 【3競技スポーツコース担当教諭】

### 【剣道部】

板村 尚幸 教諭  
(令和5年度より)



#### 【競技実績】

全国教職員剣道大会 出場

#### 【指導実績】

全国高等学校選抜剣道大会・出場3回(女子団体 第3位1回)  
インターハイ……………団体出場3回 個人出場6名  
九州大会(夏)……………団体3位 3回 個人入賞4名  
九州大会(冬)……………団体優勝 1回 個人入賞1名

### 【柔道部】

中山 義秀 教諭  
(平成30年度より)



#### 【競技実績】

インターハイ……………60kg級 3位  
ブルガリア国際柔道大会……………60kg級 5位  
ベルギー国際柔道大会……………60kg級 2位  
かながわ国体(長崎県代表)……………団体 3位  
日本ベテランズ国際柔道大会……………60kg級 優勝

#### 【指導実績】

インターハイ出場……………7名  
九州大会上位入賞……………11名  
長崎がんばらんば国体……………少年女子監督

### 【陸上部】

藤永 佳子 教諭  
(令和3年度より)



#### 【競技実績】

全国高等学校駅伝競技大会……………3位(1区区間賞)  
世界選手権セビリア大会日本代表……………5000m 14位  
女子日本高校記録樹立……………5000m  
日本選手権……………5000m 優勝  
第21回 ユニバーシアード……………10000m 2位, 5000m 3位  
名古屋国際女子マラソン……………優勝  
ロンドンマラソン……………13位

#### 【指導実績】

全国高等学校駅伝競技大会……………8位入賞

### 【陸上部】

今田 直弥 教諭  
(令和4年度より)



#### 【競技実績】

インターハイ……………やり投 10位  
第80回 日本学生陸上競技選手権大会……………やり投 2位  
第81回 日本学生陸上競技選手権大会……………やり投 3位  
第66回 山口国体……………やり投 8位  
第67回 ぎふ国体……………やり投 7位  
第69回 長崎国体……………やり投 5位  
第70回 わかやま国体……………やり投 4位  
第71回 いわて国体……………やり投 4位

#### 【指導実績】

インターハイ出場……………5名 九州大会上位入賞……………3名

「スポーツコース1年間の流れ・3競技担当教諭紹介」

「陸上部・柔道部紹介」

「剣道部紹介・メッセージ・体験談」

「在籍状況・卒業生進路状況・施設案内」

# 陸上部



## 陸上部の主な実績(R3~R4年度)

令和3年度

### ■長崎県高等学校総合体育大会

男子400mH	2位
男子3000mSC	5位
男子110mH	6位
男子走幅跳	6位
女子ハンマー投	2位
女子400mH	5位
	6位
女子砲丸投	5位

### ■長崎県高等学校新人体育大会陸上競技

男子110mH	3位
男子やり投	3位
女子砲丸投	優勝

令和4年度

### ■全国高等学校陸上競技対校選手権大会北九州地区予選会

男子110mH	5位	インターハイ出場
男子400mH	6位	インターハイ出場
男子やり投	4位	インターハイ出場
4×400mR		準決勝進出
女子100mH		準決勝進出
女子砲丸投	2位	インターハイ出場

### ■長崎県高等学校新人体育大会陸上競技

男子110mH	1位	九州大会出場
	2位	九州大会出場
女子800m	2位	九州大会出場

### ■全九州高等学校新人陸上競技大会

男子110mH	2位
	6位
女子800m	出場



# 柔道部



柔道部の主な実績(R3~R4年度)

## 令和3年度

- 九州ジュニア柔道体重別選手権長崎県大会  
男子個人 2位 1名 (九州大会出場)  
3位 3名  
女子個人 3位 3名

### 長崎県高等学校総合体育大会

- 男子団体 3位
- 男子個人 2位 1名  
3位 1名
- 女子団体 2位 (九州大会出場権獲得)
- 女子個人 3位 3名

### 長崎地区高等学校新人体育大会柔道競技

- 男子団体 2位
- 男子個人 優勝 2名  
2位 3名  
3位 4名
- 女子団体 2位
- 女子個人 2位 1名  
3位 3名

## 令和4年度

- 長崎県高等学校新人体育大会柔道競技  
男子団体 3位 (九州大会出場)
- 男子個人 2位 4名 (九州大会出場)
- 女子団体 3位 (九州大会出場)
- 女子個人 3位 2名

### 第59回長崎県高等学校柔道選手権大会

- 男子団体 3位
- 男子個人 2位 2名  
3位 4名
- 女子団体 2位
- 女子個人 3位 2名

## 令和4年度

- 九州ジュニア柔道体重別選手権長崎県大会  
男子個人 優勝 3名 (九州大会出場)  
2位 1名 (九州大会出場)  
3位 4名
- 女子個人 2位 1名  
3位 3名

### 長崎県高等学校総合体育大会

- 男子団体 3位
- 男子個人 優勝 1名  
(インターハイ:九州大会出場)  
2位 1名 (九州大会出場)  
3位 4名
- 女子団体 3位
- 女子個人 3位 4名

### 全九州高等学校総合体育大会

- 男子個人 3位 1名

### 全国高等学校総合体育大会

- 男子個人 5位 1名

## 令和4年度

- 長崎県高等学校新人体育大会柔道競技  
男子団体 5位
- 男子個人 3位 2名
- 女子団体 2位 (九州大会出場)
- 女子個人 優勝 1名 (九州大会出場)  
2位 2名 (九州大会出場)  
3位 2名

### 九州高等学校新人体育大会柔道競技

- 女子個人 5位 1名

### 全国高等学校柔道選手権長崎県大会

- 男子団体 5位
- 男子個人 優勝 1名 (全国大会出場)  
3位 1名  
5位 5名
- 女子団体 2位
- 女子個人 2位 2名  
(1名:全国大会出場)  
3位 1名

〔陸上部・柔道部紹介〕

〔剣道部紹介・メッセージ・体験談〕

〔在籍状況・卒業生進路状況・施設案内〕

# 剣道部



## 剣道部の主な実績(R3~R4年度)

令和3年度

- 長崎県高等学校剣道選手権大会  
男子団体 3位 (優秀選手1名選出)
- 長崎県高等学校総合体育大会剣道競技  
男子団体 ベスト8
- 長崎地区高等学校新人体育大会剣道競技  
男子団体 ベスト8  
女子団体 3位  
男子個人 2位

令和4年度

- 長崎地区高等学校新人体育大会剣道競技  
男子個人 ベスト8 2名
- 長崎県高等学校新人体育大会剣道競技  
男子団体 3位 (九州大会出場)
- 長崎地区高等学校学年別剣道大会  
男子1年 3位
- 全国高等学校選抜剣道大会長崎県予選大会  
男子団体 3位 (優秀選手1名選出)



## 【スポーツコースの卒業生、在校生からメッセージ・体験談】

### 卒業生VOICE



岡 慧知  
(令和4年度卒業)

長崎国際大学 人間社会学部  
国際観光学科 1年

五島高校普通科スポーツコースは陸上、柔道、剣道の三競技に所属し、スポーツについての専門的知識を学びたい人や競技力を高めたい人、全国大会や上位大会を目指し活躍できる選手になりたい人にピッタリのコースです。スポーツコースにはスポーツの専門科目があり、講義形式によるスポーツ理論やスポーツ栄養学、各競技に分かれて競技の専門性を高める実技形式の授業があります。また、マリンスポーツ実習、ゴルフ実習、乗馬実習のような他の学校にはない体験ができます。部活動では、福江島の山や海などの豊かな自然を活かした効果的なトレーニングや全国大会でご活躍された先生方によるトップレベルの指導を受けることができるため、より高い競技力を身につけることができます。

現在私は長崎国際大学人間社会学部国際観光学科に在籍し、陸上部に所属しています。スポーツコースで培った経験や知識は大学生活でとても役立っていて、改めてスポーツコースに入学して良かったと感じています。部活動では強いメンタルや徹底した基礎的な技術を得ることができていたため、大学では毎日充実した練習を行うことができています。また、高校では寮生活をしていたため、大学で一人暮らしを始めてもなんの不自由なく過ごすことができています。

このように、五島高校スポーツコースに入学して学んだことは、卒業しても活かされるものばかりです。寮や五島での人との関わりや様々な行事を通して、人として成長していける素晴らしい学校です。是非、五島高校スポーツコースで自分を磨いてみませんか？

### 在校生VOICE



スポーツコース3年  
松本 梨那  
(柔道部)

(大村市立桜が原中学校出身)

私は中学校卒業後、自分の専門種目である柔道を進学後も続けたいと思い、離島留学制度がある五島高校の普通科スポーツコースに入学しました。柔道部は他校にもありましたが「柔道の技術を磨きたい」、「トップレベルの先生に自分も指導をしてもらいたい」という思いや、スポーツに関する知識を得られたり、スポーツイベントのボランティア活動に参加したりすることが出来ることを知り、スポーツコースに進学することを決意しました。

五島高校のスポーツコースでは陸上、柔道、剣道のいずれかの部活動に所属し、より競技に特化した指導を受けることができます。また、スポーツ理論や栄養学、外部講師の方からの講話、マリンスポーツ実習、ゴルフ実習など、さまざまなことを体験することもできます。

スポーツに興味がある人や3競技で競技力を向上したい人は、是非、五島高校に進学してみませんか。もしかしたら、親元や地元を離れ、違う土地に行って生活するということに不安を抱えている人もいます。しかし、五島高校の先生方や先輩は優しい人たちばかりで、私自身、はじめのうちはうまく馴染めずに悩むことがありましたが、周りの方々のサポートのおかげでここまで成長することができました。

五島高校スポーツコースは部活動、学習、精神面など様々な場面で成長することが出来る素晴らしい環境であることは間違いありません。1人でも多くの人が入学することを心待ちにしています。

## 【在籍状況と卒業生進路状況】

### 【在籍状況】(令和5年度)

【陸上】	1年		2年		3年		合計
	男	女	男	女	男	女	
校区内	2	0	1	1	3	1	8
校区外	0	0	0	1	1	1	3
合計	2	0	1	2	4	2	11

【柔道】	1年		2年		3年		合計
	男	女	男	女	男	女	
校区内	3	0	3	0	6	1	13
校区外	0	1	1	0	0	1	3
合計	3	1	4	0	6	2	16

【剣道】	1年		2年		3年		合計
	男	女	男	女	男	女	
校区内	0	0	1	0	2	0	3
校区外	1	1	1	1	2	0	6
合計	1	1	2	1	4	0	9

【合計】	1年		2年		3年		合計
	男	女	男	女	男	女	
校区内	5	0	5	1	11	2	24
校区外	1	2	2	2	3	2	12
合計	6	2	7	3	14	4	36

### 【卒業生進路状況】(過去3年間)

進路	学部・学科など	令和2年度		令和3年度		令和4年度	
		小計	合計	小計	合計	小計	合計
大学・短大	体育・スポーツ系学部	1	6	3	10	2	8
	経済系・経営系学部	2		3		2	
	法学系学部	1		0		0	
	その他の学部	2		4		4	
専門学校	トレーナー系学科	1	4	0	14	1	8
	医療系学科	0		3		4	
	公務員系学科	0		3		2	
	美容系など	1		2		1	
	自動車関係	0		1		0	
	その他	2		5		0	
就職	消防士	0	4	0	2	0	4
	自衛官	3		2		2	
	警察	0		0		1	
	市役所	0		0		0	
	その他	1		0		1	
	合計			14			



### 主な進学先大学

- 長崎大学
  - 周南公立大学
  - 日本体育大学
  - 法政大学
  - 長崎国際大学
  - 西南学院大学
  - 日本文理大学
  - 至学館大学
  - 大阪商業大学
  - 熊本学園大学
  - 広島文教大学
- 鹿屋体育大学
  - 長崎県立大学
  - 早稲田大学
  - 福岡大学
  - 久留米大学
  - 九州共立大学
  - 広島国際大学
  - 大阪産業大学
  - 国士舘大学
  - 別府大学
  - 西九州大学



## 【施設案内】

限りある青春の日々を彩るにふさわしい充実した施設も、五島高校の魅力の一つです。



### ●第1グラウンド

体育の授業、スポーツコース3競技の朝のトレーニングなどで利用します。



### ●柔道場

柔道の授業、部活動などで利用します。  
安全面にも配慮された素晴らしい道場です。



### ●剣道場

剣道の授業、部活動などで利用します。  
試合場が2コートとれます。



### ●体育館(メインアリーナ)

体育の授業、部活動、集会などで利用します。  
サブアリーナもあります。



### ●トレーニングルーム

体育系クラブが共同で活用。  
本格的なトレーニング器具がズラリと並びます。



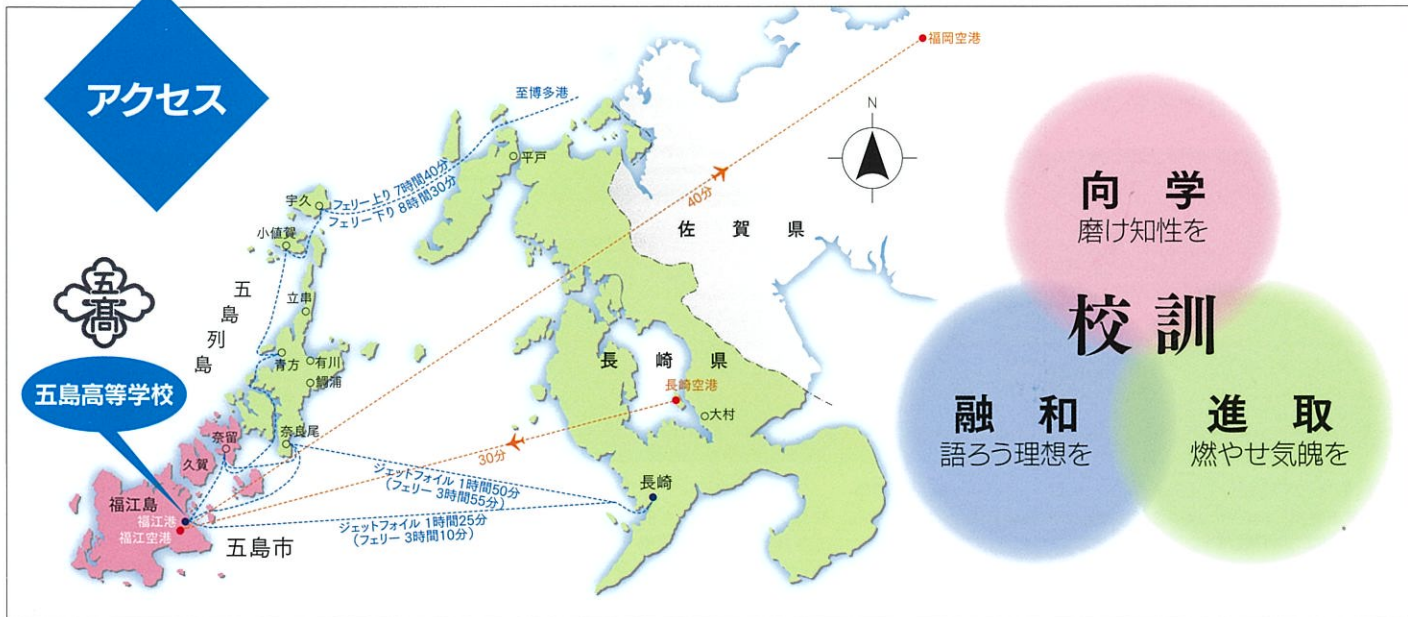
### ●軽スポーツ場

スポーツコースの授業や、部活動の練習、集会  
などで使用されています。

# アクセス



五島高等学校



向学  
磨け知性を

校訓

融和  
語ろう理想を

進取  
燃やせ気魄を

# 寮生活



五島高校には、学生寮があり、男子10名、女子14名の生徒が共同生活を送っています。スポーツコースの生徒も、男子6名、女子6名が寮で生活しています。寮には五島高校の先生が舎監として毎日泊まり、生活や学習について親身になって指導します。

また、アスリートに必要な栄養が十分に摂取できる食事の提供に努めています。



■学生寮 五島市池田町3-5(五島高校から徒歩5分)