

スポーツ科学科

豊富な専攻種目 男子寮・女子寮も完備

- 体育理論とそれに基づく科学的トレーニングの研究などにより、先進的な競技者・指導者の育成を目指します
- 知（学力）・徳（人格）・体（体力）を高めて競技力向上を図るとともに、人間力を高め、社会に貢献する人物を育てます。

授業紹介

スポーツ総合演習

スポーツテスト、メディカルチェックのデータ処理と活用法を学び、体力向上につなげます。3年次には専攻種目に関する課題研究を行い発表します。

スポーツI・II・III・VI

陸上・水泳・武道・球技・体づくり運動を学び、教えられるだけでなく、教える側になることで、指導者としての幅広い資質も身につけます。屋外で様々な実習を行います。

スポーツ概論

外部の専門講師にも依頼し、体育史・解剖学・栄養学・運動生理学・運動心理学などを学び、競技者あるいは指導者としての知識を身につけます。

専攻実技

専攻種目ごと1～3年の縦割りで実施し、技術力向上のみならず指導法についても学びます。小中学校との連携や地域スポーツとの交流も行います。

スキー競技



専攻種目紹介

陸上



野球



剣道



実習紹介



登山・キャンプ実習



カーリング実習



海洋実習



体育指導実習

スポ科 男子寮・女子寮 紹介



- 県内唯一のスポーツ科学科をもつ飯山高校には、遠方から入学する生徒のための寮があります。仲間と一緒に規律正しい寮生活も青春の一ページです。

在校生の声

1年

高校に入学して中学と違うと思ったことが3つあります。

1つ目は部活の種類が多いところです。スポーツ科は専攻種目のみの選択となりますが、充実した専攻実習で競技力を伸ばすことができます。

2つ目は学習面です。飯山高校は学習に必要な器具などがそろっていて非常に学習しやすい学校だと思います。

3つ目は「自分たちで決めて自分たちでやる!」ということが増えたことです。クラスマッチや文化祭などが、特にやりがいや達成感を感じられ、クラスの団結力も高まります。

飯山高校には3つの学科がありますが、スポーツ科がある高校は県内で飯山高校しかありません。スポーツ科では自分の競技に専念できて、とても充実しています。自分のやりたいことを最後までできるのが高校だと思っています。飯山高校は明るく楽しくとても雰囲気の良い学校です。

2年

私は専攻しているクロスカントリースキーにもっと力を注ぎたいと考え、スキーの名門である飯山高校に入学しました。

飯山高校は全国トップクラスで戦える学校で、練習でも一人一人が高い意識や目標をもち取り組んでおり、校内でも競い合える環境があります。競技面だけでなく、挨拶や礼儀の面でもしっかりしていて、勝てる学校のごさを感じました。昨年度はインターハイに個人種目とリレーで出場しました。リレーでは2走として滑り、優勝に貢献することができました。とても嬉しく、来シーズンにつながるいい経験になりました。

私は入学と同時に寮生活も始めており、親元を離れて生活することに最初は不安で、慣れるまで大変なこともたくさんありました。でも今は自分の身の回りのこともでき、親のありがたみを実感しながら、毎日楽しく、自立した生活を送っています。

飯山高校ではこんな充実した生活を送ることができます。

3年

飯山高校は3学科からなり、自分の能力を伸ばすための特色ある学びができます。

特に、スポーツ科学科は県内校唯一の学科であり、恵まれた環境や県内外から集まったチームメイトの中で練習することで、自分の専攻種目のレベルアップを図ることができます。さらに、スポーツに関わる授業が多く、体を動かすだけでなく、スポーツの専門的な知識を得ることもできます。

スポ科といっても、スポーツ分野だけに偏っているわけではなく、他学科と同じように研修旅行で台湾に行ったりもします。海外の生徒との交流や文化を学ぶことができたり、学校訪問では言葉が通じないことの難しさを感じたりと、普段できないことが体験できます。とても良い経験になると思います。

進路については、大学・専門学校への進学、就職、海外留学など様々な選択肢があります。飯山高校は大学出前講座や、教育実習生のお話を聞く機会があり、進路選択に役立つコンテンツがたくさんあります。