



青森県立八戸西高等学校

-NISHI-  
**SPORTS SCIENCE**  
HACHINOHE

スポーツ科学科20周年記念誌

Hope Next Stage **S**ports  
cience



## 目 次

- 1 学校長あいさつ
- 2 卒業生（1～18回生）寄稿原稿 71名  
※卒業生寄稿原稿の記載内容については、令和3年9月15日から  
令和3年12月22日現在の情報となっております。
- 3 在校生（19～21回生）原稿 6名
- 4 スポーツV（野外の運動）・特別授業【近年の活動状況】
- 5 スポーツ科学科スタッフ（教員）から一言 8名
- 6 歴代スポーツ科学科主任・担任

### ◎八戸西高校スポーツ科学科20周年テーマ

Hachinohe Nishi Sports Science

- H : Hope 一人一人が希望を持って！
- N : Next 未来へ向かって！
- S : Stage 社会へ、世界の舞台へ羽ばたけ！
- S : Sports Science 八戸西高校スポーツ科学科の挑戦！！

テーマ Hope Next Stage S<sup>ports</sup> science

八戸西高校スポーツ科学科は、  
さまざまな世界での活躍を目指して、  
一人ひとりが希望を持って、未来へ向かい挑戦し続けます！



## あ い さ つ

校 長 渡 辺 学

本校スポーツ科学科は、生涯スポーツや社会体育の必要性が高まる中、スポーツ全般の科学的・総合的な研究により、体育・スポーツの推進発展に寄与できる人材の育成を目標として、平成13年4月に設置されました。以来20年間、近隣の幼稚園、高齢者、特別支援学校との交流、「スポーツ」や「勉学」の指導を通じての小中学校との交流など、地域との連携を大切にしながら今日まで躍進してまいりました。さらに、弘前大学教育力向上プログラム「ラボバス」事業での専門的・科学的な出前授業や、特別授業「卒業研究事前学習」「理学療法・作業療法を学ぶ」「スポーツ交流会・障害者スポーツ」「救急救命基礎実習」など多彩な取組も行われています。これらの体験を通して、生徒のリーダー性、意欲、主体性が育まれたとともに、スポーツを単なる趣味や娯楽として捉えるのではなく、スポーツを学問として捉えて系統的・理論的に研究し解明する力が確実に培われてきました。

また、本校の部活動は高いレベルを維持しており、県の代表として全国大会や東北大会で活躍しています。ここでは、スポーツ科学科の生徒達が中心となって部活動を牽引し、その生き生きとした活動ぶりが学校全体の活気の源となっております。

本冊子に寄稿していただいた卒業生の皆さんの手記には、多方面で生き生きと活躍している様子と、後輩達に向けた示唆に富んだ言葉の数々が記されています。卒業生の皆さんの活躍の源泉が本学科での学びであったならば至上の喜びです。今後も、学業との両立の中で、スポーツを通しての人づくりという観点に立ち、生徒の多様な進路希望に応えながら、スポーツ科学科の更なる充実に向けて努力していかねばなりません。

最後に、今日までスポーツ科学科を育て、御支援、御協力いただきました歴代校長、学校関係、後援会、同窓会、保護者、そして地域の皆様方に感謝と御礼を申し上げるとともに、今後もなお一層の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げ、挨拶とさせていただきます。

ライズテニススクール / テニスコーチ



ライズテニススクール入社 7 年目

八戸市立第一中学校卒、日本大学法学部政治経済学科卒

テニス部 東北高校総体テニス大会個人優勝 全日本大学対抗テニス王座優勝 関東学生テニス大会優勝 テニス日本リーグ出場

自分の主観を大切にしながら、客観的に物事を判断すること



満足しないことは、スキルを上げる一番のテクニック



私は現在、愛知県でテニスクラブの運営とコーチをしております。大学卒業後、実業団を経て指導者としての道を選択しました。

今の仕事のやりがいとしては、大好きなテニスに携われていることです。幼児から大人まで、初心者から選手育成まで幅広く指導をしております。

テニス（スポーツ）には感情・思考・身体が直接的につながる体験が圧倒的な量で存在します。人としての成長に必要な学びを得られる体験を指導者として間近に立ち、一緒に成長していける素晴らしさがこの仕事にはあると考えております。

テニス（スポーツ）を通して何を学んでいくかは指導者の私の永遠のテーマです。

今後、地元八戸の為にスポーツを通して地域活性化に貢献できる取り組みをおこなっていきたいと思います。

私がスポーツ科学科で良かったと思うことは、色々な講習会に参加させてもらったことです。

今の仕事場で不慮な事故が起き、人命救助が必要とされました。その際に、人命救助講習会を高校の時に受けていたので迅速に対応でき、一命を取り留めることができました。講習会を受けた経験が冷静に行動に移せたのではないかと考えます。

高校生には今から何でも学び、吸収してもらいたいです。

# 橘 勇佑

スポーツ科学科 1 回生

八戸学院大学・八戸学院大学短期大学部 / キャリア支援課 主任

八戸学院大学 男子・女子バスケットボール部 / 監督兼ヘッドコーチ



八戸学院大学（入社 6 年目） 十和田市立十和田中学校出身、国際武道大学出身  
取得資格：中学校教諭一種免許状(保健体育)、高等学校教諭一種免許状(保健体育)

高校時代：バスケットボール部キャプテン、ガード

【現在】 HACHINOHE DIME (3 人制プロバスケットボールチーム) スクールコーチ

HACHINOHE HOOPS (車いすバスケットボールチーム) アドバイザー

青森県 国体女子 TOP チーム 監督

HAPPINESS REQUIRES STRUGGLE.

「幸福は努力を必要とする」



For the Victory of Our Life

「人生の勝利者になる」



「 ALL WINNER !! 」

現在は、八戸学院大学・八戸学院大学短期大学部キャリア支援課というところで就職担当として働いています。また、契約の中にバスケットボール部の監督という仕事も含まれています。在籍している 6 年間で広報担当・入試担当としても務めました。この職業に就く前は、県立高校で保健体育の教員を 8 年間（※このうち 3 年間は八戸西高校）勤め、大学からバスケットボール部のコーチとしてのオファーをいただき、30 歳の時に一大決心をし、転職しました。大学職員は、様々な分野の仕事を担当することになり、覚えることが多々あり、毎日が新鮮です。また、バスケットボールの指導においては、特待生や留学生を含めた約 80 名の部員が切磋琢磨して毎日の練習に取り組む環境の中で、指導ができるので充実しています。また、スクールコーチやアドバイザーの外部の仕事もしており、たくさんの人との関わり合いの中で相手のことを考えられる人が人の輪を作れるようになることを知りました。自分だけが良くなっても、自分の周りの人が良くなれない限り、充実した毎日は送れません。人生苦しいこともたくさんありますが、みんなで上を向いて進むことが一番の人生の近道です。

「 八西スポ科が No.1 スポ科 PRIDE 」

私は、今でも「八戸西高校スポーツ科学科 1 回生です！」と胸を張って言えます！高校生の時に、常にそう想って頑張ってきました。スポーツはもちろん、勉強も負けたくない！バカって言われたくない！なんでも No.1 になる！表に感情を出すタイプではありませんでしたが、この時の生き方が私のルーツです！今世の中で活躍している人たちはみんな「根性」があって努力し続けてきた人達です。その上で理論やスキルを身につけていくから上に立てる人になります。人の役に立つ人になれるのです。皆さんも「スポ科 PRIDE」を忘れずに頑張ってください！

八戸学院大学 <https://www.hachinohe-u.ac.jp/>

八戸学院大学短期大学部 <https://jc.hachinohe-u.ac.jp/>

HACHINOHE DIME <http://hachinohe-dime.com/>

東京都立松原高等学校 / 教員 (保健体育科)



東京都立松原高等学校

- ・東京都立高等学校 保健体育科 教諭 (9 年目)
- ・百石町立 (現おいらせ町) 百石中学校卒、東京女子体育大学 体育学部体育学科卒  
女子バスケットボール部 (ポジション：PF・県大会 BEST 8 市内大会 2 位)
- ・関東大学学生選抜 学生トレーナー参加
- ・丸紅バスケットボール部トレーナー所属 全国大会出場

今を嘆いて過去をうらやむよりも、  
今が楽しく過去に感謝する事。



常に面白く・楽しく！に全力で!!



「今が一番楽しい自分でいられるように」

現在、東京都の高校で体育の教員をしています。中学の時に、特別支援学校の先生になりたい、教科は大好きな体育!! と思いスポ科へ入学しました。現在は、高校で体育を教え、男子バスケットボール部の顧問をしています。生徒はかわいく面白く、懸命に悩み頑張る姿に心洗われます。自分が高校の時の思い出し、恩返しのつもりで暖かさだけは大事に接しています。仕事をするときには、楽しく！おもしろく！を大切に、どんな時も笑って乗り越えるようにしています。

教員になり、母になり、バタバタした毎日ですが、このところ少しずつ、仕事で褒められることが出てきました。そんな時には、過去を振り返ります。そうすると必ず、そういう自分に育ててくれた人がいます。経験させてくれた人がいます。教え許してくれた人がいます。いろんな人の言葉や暖かさで、自分ができていることを痛感します。常に人に恵まれてきたことを自覚し、出会えた人に感謝することが多くあります。あの時はよかったというより、今があるのはあの時のおかげ。そう思って何かあるごとに、誰かを想い、誰かに感謝して、今、目の前に人に自分がもらってきた感謝を返してけるように生活しています。

「とにかくにも自己理解」

現生徒の皆さん。とにかくやってみる!! その中で自分を知ること!! 良くも悪くも自己理解!! そして、理解した上で、どうしたいか・どうなりたいたくさん考えて、悩んで、もう一度チャレンジしてください。自分をよく知り、地に足つけて歩くこと。若いうちの失敗は宝物です。

他人にはなれないけれど、自分がなりたい自分って結構なれるものですよ。

私にとって大好きな場所の八戸西高校です。野球部の 21 世紀枠もとてもうれしかったです。皆さんの活躍を、遠くからひっそり、でもしっかり応援しています。

東京都立松原高等学校

〒156-0045 東京都世田谷区桜上水 4-3-5

電話：03-3303-5381 FAX：03-3304-3062

明治安田生命保険相互会社 / 総合職・営業職



【取得資格】①体育教員免許

②ファイナンシャルプランナー二級など金融機関で必要な資格多数

【出身中・大】八戸市立下長中学校卒業・筑波大学体育専門学群卒業

【高校経歴】ラグビー部キャプテン・ポジションはセンター、フルバック

U17・19 日本代表候補など・競技歴は高校 1 年（16 歳）～32 歳まで

努力する者は希望を語り、  
怠ける者は不満を語る。  
常に前者であり続けること！



ラグビー信念（モットー）

『狙った獲物は逃すな』『ジャッカル』  
恩師谷地村先生からの教えを貫いた結果  
高校時代のラグビーマネジャーを  
ジャッカルできました



大学時代は部活も勉強も非常にレベルが高く刺激的な毎日でした。部活（ラグビー）については正直満足のいく 4 年間にはなりませんでした。その結果、社会人としてもラグビーを続けたいと強く思うようになりました。

勉強に関しては周りと比べ底辺あたりだったので、勉強してないフリして努力をし、教員免許を取得することもできました。

現在の会社に就職した経緯は、就職活動で 30 社以上エントリーや面接をした中で、ラグビー部があり一番早く内定を頂いた会社。（部活と就活の両立が疲れたこともあります）そのような経緯で入社し既に 13 年経ち、今は 30 名以上の部下をもつ管理職です。また現在の会社で 32 歳まで現役でラグビーを続けさせていただきました。仕事とラグビーの両立は思った以上にハードで、平日は仕事終わりに練習、土日にも練習と試合、翌日から仕事。魅力はジムとサウナがある寮に住めることぐらいでした。ただ引退して考えると、大好きなラグビーを続けさせてもらいながら、社会人としてもステップアップさせてもらえた事はとてもありがたく感じています。今も仕事では One for all All for one の精神で、部下が幸せになれば、自分も幸せになれると思って、日々戦っています。

高校時代、朝は筋トレ、夜は 9 時頃まで自主練と誰よりも練習してきた自信はあります。しかし疲労による多くのケガに悩まされました。今思うことは、高校、大学から『栄養』『体のケア』を大切すること、そこでライバル達と差をつけるべきだったなど。

正直、二期生代表でメッセージを送れるような、誰にでも誇れる高校生活でもなく、授業態度も良くはなかったのが、本当に恐縮しています。ただ今の自分があるのはスポ科の仲間や西高の先生方との出会いや指導があったからだ、社会人になってより強く感じています。（スポ科の同窓会に一回も誘われたことないですが。笑）

当社のラグビー部はトップイーストリーグ B に属し、オリンピック 7 人制代表の加納選手など強豪大学出身の選手が所属しています。仕事と競技を両立できる企業は中々ありません！TV などで放送されるような強いチームではありませんが、応援、興味をもって頂ければ幸いです。

青森県立七戸養護学校 / 臨時講師



- ・青森県立七戸養護学校
- ・障害者スポーツ指導員初級
- ・八戸市立白銀中学校卒、仙台大学体育学部健康福祉学科卒
- ・高校時代、バスケットボール部
- ・大学時代、トライアスロン部マネージャー、車いすバスケットボールサークル、障害者スポーツボランティア

生徒と一緒に日々成長！



出会い・つながりを大切に！



「現在について」

私が勤務している青森県立七戸養護学校は、知肢併置校の特別支援学校です。特色ある学校づくりとして、「絵と花のある学校、子どもたちの歌声がひびき、笑顔いっぱい为学校」を推進しています。現在、中学部の肢体不自由学級の担任をしています。学習活動の中で小さな成長を見逃さないように日々過ごしています。学校行事で運動会、学習発表会、高等部祭等、目標を決め、その目標に向かって頑張る生徒の姿が大好きです。そして「教える」ことを仕事にしていますが、生徒から「教わる」ことがたくさんあります。生徒の毎日の成長を一番近くで感じられることが、仕事のやりがいだと感じています。

また、大学時代から車いすバスケットボールに携わっています。現在は HACHINOHE HOOPS (はちのへフーズ) というチームで健常プレイヤー、スタッフとして活動しています。活動内容として、各大会への参加の他、各学校やバスケットボール部への体験会なども行っています。体験会ではたくさんの学びがあります。対象が変われば、反応も様々で初めましての方々と車いすバスケットボールを通して楽しい時間を過ごしています。

「高校生へのメッセージ」

特別支援学校の教員を目指し、車いすバスケットボールに携わりたと思ったきっかけがスポーツ科学科で校外活動であった養護学校との野球の交流会でした。スポーツを通して関わることで障害のあるなしは関係のないことだと感じたのです。

将来に繋がる出会いはどこにあるかわかりません。私はスポーツ科学科での経験が今の職業や活動にとっても影響しています。他では経験できないことをたくさん学んでください。これからスポーツを通してスポーツ科学科の卒業生と、どこかで出会えることを楽しみにしています。

青森県立七戸養護学校

## 国際アート&amp;デザイン大学校 高等課程 / 事務局兼広報



学校法人 国際総合学園（入社2年目）  
 保健体育教員免許、C級コーチライセンス、ビジネスコンプライアンス検定初級  
 八戸市立北稜中学校卒、岩手大学教育学部卒  
 高校時代はバスケットボール部所属（SG、国体選手）  
 大学時代は東北学生選抜として全国選抜大会出場（4年次）  
 卒業後、9年間プロバスケットボール選手として活動

## 一期一会



## 感謝



## 「セカンドキャリア」

普段は事務局兼広報として、一般的な事務作業をはじめ、県内はもちろん県外の中中学生を対象に生徒募集のために活動しています。その中で現代社会のニーズに対応した学校運営や必要性、利便性など様々な観点からアピールし、学校の良さを伝えられるよう日々分析しています。

常に状況を把握し、その時に効果的な広報展開を講じていく業務は、対戦相手を分析し、最適な策を講じて戦略を練っていたアスリート時代と似たような部分もあり、日々充実しています。

また、学校生活において、同じように一日が過ぎていく日は二度となく、希望に満ちた高校生活に携われることに魅力を感じて、日々業務をしています。同じように過ぎていきそうな毎日ですが、そんな中でもやりがいを見つけ、チャレンジし続けられるようアンテナを張っています。

チャンスは意外と身近なところにあり、物事の捉え方・視点によって180度違うものになる可能性があります。様々な分野にチャレンジし、わずかな高校生活を有意義なものにしてください。

## 「感謝・チャレンジ」

同じ日は二度と来ることはなく、過去を変えることは出来ません。ただし、未来はいかようでもなりうる可能性があります。しかし、それは自分次第です。高校生の頃は、自分がプロ選手になるなんて思ってもいませんでしたが、実際プロ生活を送り自分の武器にしてきたのは、高校時代に培ったものでした。

高校生活の3年間はとても短いですが、取り組み方次第では一生の宝になります。どんな些細なことでも全力で向き合い、実りある高校生活を送ってほしいと思います。

「好きを未来につなぐ学校」をコンセプトに専門知識・技術を習得し、自分の好きな専門授業を学びながら高校資格を取得できる新しいスタイルの学校です。

相模原市立新磯小学校 / 小学校教諭



相模原市立新磯小学校（採用13年目）

小学校一種・幼稚園一種・漢字検定2級・パソコン検定3級

八戸市立第三中学校卒、東北女子大学 家政学部 児童学科卒

バスケットボール部 部長（大学でも引き続きバスケットを続けました。）

どの子どもにも主役になれる



チームプレー



「個々が自分らしくいられる教室を目指して」

現在私は、神奈川県相模原市で小学校教諭として働いています。私が小学校教諭を目指したきっかけは、元々子どもが好きということと体育嫌いな子どもたちを減らしたかったからです。実際に年々、小学生の体力の低下が顕著になっています。その陰で、「体育が嫌い」「体育が苦手」という子どもが多くいると考えています。得意な子だけが楽しい時間ではいけないと思い、日ごろから全員参加・全員で楽しみながら活動ができるよう学習内容を考えるようにしています。授業の内容を考えると、高校時代に競技の基礎を学んでいたことで競技の特性などはわかっていたので、子どもたち同士をどうかわらせるかなど教材研究に時間を割くことができました。体育が得意でなくてもみんなと活動することが楽しいと思えることや勝ち負けではなく、その時間にできるようになったことなどを大切にしています。学習後の子どもたちのやり切った表情を見たり、「なんか、体育が楽しくなってきた。」などの言葉を聞くととても嬉しく思います。このような学習は、もちろん体育だけでなく様々な学習においても心掛けている点です。今後も子どもたちが自分らしさを出せる環境を作っていきたいと思っています。

「高校生へメッセージ」

スポーツ科学科は普通科と違い特別なカリキュラムが組まれていると思います。今の私にとってとても有意義な学習内容が多くあったと思います。その一方でしっかりと一般教養などの学習をしっかりと身に付けることが大切だと思います。体育の学習が増えるので他の学習が少なく大学でその部分を取り返すのに苦労しました。また、今後の進路については、今から少しずつ興味があるものに目を向けて視野を広く持つことが今後のヒントになってくると思います。部活・友人・趣味…色々なものに全力を注げる時期です。今しかない高校生活を十分に楽しんでください。

相模原市教育委員会 HP を  
ご覧ください。

(株)サン・ベンディング / 自動販売機による飲料の販売



株式会社サン・ベンディング  
 入社 7 年目（現在は代表取締役）  
 市立八戸東中学校卒業、県立八戸西高等学校スポーツ科学科卒  
 高校時代は硬式野球部に所属  
 （主に投手、内野手を経験）

いろいろなことに興味を持つことを忘れない



自分の可能性を常に広げ、正解を求めない



「社会人になるための資質を学んでほしい」

私は現在、八戸市内を中心に、設置されている自動販売機の補充や管理をする会社で働いています。高校時代は、大学野球を経てプロ野球選手になるのが夢でした。大学へ進学しましたが、寮生活や周りの環境に馴染めず、野球も大学もやめることになってしまいました。しばらく、好きだった野球をやめてしまったこと、大学をやめてしまい進学を支援していただいた先生方への罪悪感もありましたが、その後に就職した会社では「しっかり挨拶ができるね」や、「さすがスポーツしていただけあって元気があるね」と声をかけていただくことが多く、それは高校時代の恩師の方々からのご指導のおかげだったと今でも感謝しています。その他にも、「時間を守る」「約束事はきちんと守る」など社会に出てから実は一番大事なことのだと気づかれたことを思い出します。

スポーツを通して技術的なことを学ぶのはもちろんですが、部活動、学業を通して人間性を学ぶ、磨くことがその先の自分の人生を左右するのではないかと考えています。人生 100 年時代のたった 3 年しかない高校生活、有意義で実りある学生生活にしてほしいものです。

「在学中の高校生へのメッセージ」

スポーツ科学科に入学された方々は、おそらく将来はスポーツや福祉に関わる仕事に就きたいと考えている方が多いのではないのでしょうか？  
 現在私は、スポーツや福祉に関わる仕事にはついていませんが、高校時代は社会人になるためのとてもいい経験ができたと思っています。  
 もし、進路で悩んでいる方がいらっしゃれば、視野を広く持つことが大切だと思います。「スポーツ科だからスポーツの道」だけではなく、いろいろなことに興味を持ち、自分の可能性を大いに広げることができる学生生活にしてほしいと願っております。

株式会社サン・ベンディング  
 設立/2001 年 従業員数/35 名  
 八戸市卸センター 1 丁目 10 番 1 号

新郷村役場 / 地方公務員



- ・新郷村役場（入庁 10 年目）
- ・水道技術管理者、スポーツ少年団認定員、日本スポーツ協会公認スポーツリーダー
- ・新郷村立新郷中学校卒、八戸大学人間健康学部人間健康学科卒
- ・ラグビー部
- ・新郷村体育協会野球部

重要度と優先度を大切に



礼儀やあいさつを大切に活動



「地域を支える」

私は新郷村役場の建設課に所属しています。建設課では生活に必要な道路や橋などの整備や維持管理を行っており、主な業務は水道及び下水道の整備や施設の改修、維持管理等を担当しています。

地方公務員、特に市町村等の自治体職員は住民の生活に一番近い行政機関であり、住民との温度感が近い仕事を求められていると感じております。その中で私が仕事をする上で心がけていることは「当事者意識を持つ」ことです。この気持ちを大事に持ち、住民に寄り添う思いを忘れずに業務に取り組んでいます。

私は 2 年ほど前から、地元のスポーツ少年団で野球の指導をしています。週 5 日の活動で夕方 17 時 30 分から 2 時間程度の練習を行い、週末の大会や練習試合に臨んでいます。（昨今はコロナ過で軒並み中止になり悔しい思いをしています。）毎日スポーツに関われる環境があり、とても幸せに感じながら過ごしております。

これまで関わった人たちに感謝と尊敬の気持ちを忘れず、地域に貢献できるよう邁進していきます。

「いつか必ず役に立つ」

自分が記憶しているのは、集団行動に関する授業です。そのおかげで現在活動している消防団の所作や行動に活かされています。ですから、現在スポーツ科学科で取り組んでいることが発揮されることが必ずあると思います。その時のために、全力で学校生活を送ってください。また、各競技においても、さらに活躍するよう応援しています。

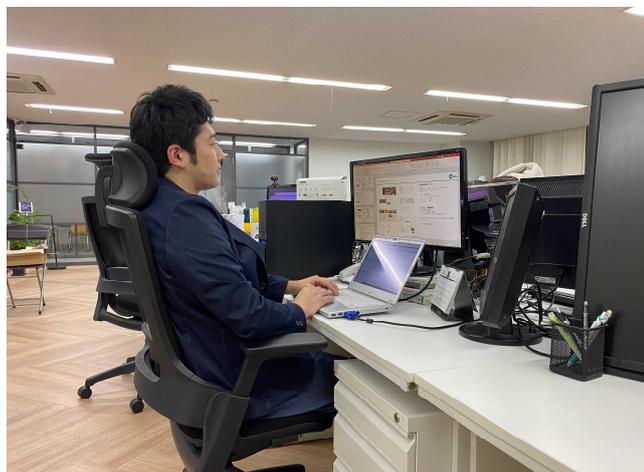
新郷村役場 / 三戸郡新郷村大字戸来字風呂前 10  
0178-78-2111 (代表)  
<http://www.vill.shingo.aomori.jp/>

株式会社アイエムデータ / ウェブコンサルタント



- ・株式会社アイエムデータ
- ・HSK8 級(中国語検定)、TOIEC800 点
- ・八戸市立下長中学校卒、北京語言大学中英学科卒
- ・陸上部(長距離、3000m 障害決勝進出)

### 壁にぶつかって人は鍛えられる



### 回り道を楽しむ



#### 「大学卒業から現在の仕事について」

高校卒業後は、当時ニュース等で話題になっていたこともあり、中国の大学に進学しました。卒業後は語学を生かした職業として、貿易会社に5年勤務しました。しかし、当時はスマホが出始めるなどIT関連の進歩が目覚ましかったこともあり、思い切ってITベンチャーに転職しました。社員数名から、会社立ち上げに参画し、そこで代表を3年経験しました。会社に寝泊まりするほど働きましたが、結果としては挫折を経験しました。ただ、それをしなければ見えない世界、普通では出会えない立場、業種の方と知り合うことが出来、それが大きな財産となっています。現在はその時の縁で知り合った社長の下、東京のウェブ制作会社でウェブコンサルとして勤務しています。企業のウェブやIT課題に対して、適切な解決策を提案する仕事です。直接、間接的に企業の業績に影響を与えるため、責任が大きくやりがいがあります。

ITといってもHPやアプリ、AIなど幅広くありますが、どの分野でも、業種に関係なく必要とされています。これから社会に出る皆さんも、ITについて考えることはきっと役にたつはず。是非今後の参考にして頂ければ幸いです。

#### 「高校生へのメッセージ」

私はスポーツで好成績を取ったわけでもなく、スポーツ科にしては平凡な学生だったなど感じています。その反面、海外に留学したりと、スポーツ科としては少し変わった進路を歩んでいるかもしれません。人生どこでどう転機が訪れるかわかりません。スポ科だからといって部活だけに絞る必要もないので、色々なことにチャレンジして視野を広げてみてください。学生時代の思い出や経験は、年を重ねるほど大事に感じるようになります。皆さんには少しでもその大事な経験や思い出が増えるように、悔いを残さず毎日を精一杯楽しみ、遊び尽くしてほしいなと思っています。

株式会社アイエムデータ

東京都立川市柴崎町2丁目2-23

設立：2010年3月

岩手県立遠野高等学校 / 教諭 (教科：保健体育)



勤務校：岩手県立遠野高等学校  
 取得資格：中学校/高等学校保健体育1種免許状  
 卒業中学/大学：八戸市立湊中学校卒/仙台大学体育学部体育学科卒  
 所属部活動(高校)：サッカー部  
 勤務歴：大槌高校(4年)→不来方高校(5年)→遠野高校  
 役職等：高体連サッカー専門部副委員長兼技術委員、U16トレセンスタッフ

大切にしていること  
 『人との繋がりを大切にする』



2007~2011 仙台大学在学時



2019/3 卒業生との集合写真



不来方高校体育学系 修学旅行



全国高校サッカー選手権大会

大切にしていること  
 『楽しむことを忘れない!!』



2021/8/1 国民体育大会東北ブロック大会

「現在の活動について」

私は、岩手県にある遠野高校で保健体育科教員として働いています。遠野高校は今年で創立120周年を迎える、県内でも有数の伝統校です。遠野高校では、サッカー部顧問として部活動指導を行っており、今年は選手権大会連覇を目標に掲げ活動してきました。所属校での活動以外に、高体連サッカー専門部役員やトレセンスタッフなど、子どもたちのサッカー技術の向上や、健全な心身の育成を目指し活動しています。

保健体育科教員の魅力は、子どもたちの心身の成長や人格形成に関わることができ、自身も共に成長を感じられる仕事であることです。

「出来ないことが出来るようになった」など多くの感動を共有できます。教員という仕事、また社会人に必要だと思う資質能力は「危機管理能力」だと考えています。生徒や集団、社会環境にどのような変化が起き、どのようなアドバンテージやリスクが生じるのか、先を読み行動することが大切です。VUCAの時代、先の見えない現代を生き抜き、変化に対応することが必要となってきています。教員という、人を相手にする職業に就いているからこそ、コミュニケーション能力と同様に危機管理能力は重要な資質能力だと考えています。

「高校生へのメッセージ」

私の高校生活における1番の財産は「経験」です。スポーツ科学科の皆さんも、学校生活や部活動など、様々な場や機会において成功や失敗といった経験をしていると思います。高校在学時、私の夢は保健体育科教員でした。私自身、様々な失敗を経験しましたが、今は教員として働き、子供達の夢実現を全力でサポートしています。どんなに失敗しようと、人の道を切り開き、自身を成長させるのは「信念・志」を持って生きることだと思います。

コロナ禍の大変な世の中ですが、皆さんも「信念・志」を持ち生活し、感動多き人生を送ってほしいと思います。

勤務先：岩手県立遠野高等学校  
 住所：岩手県遠野市六日町3-17  
 生徒数：318名 ※サッカー部員72名  
 校訓：修徳尚武 校是：師弟一如

## サントリー酒類株式会社 / 業務用セールス（業務用酒販店担当）



- ・会社名：サントリー酒類株式会社（入社 10 年目）
- ・資格：普通運転免許のみ
- ・八戸市立鮫中学校卒、日本体育大学 体育学部 体育学科卒
- ・高校時代はラグビー部に所属（ポジションはスタンドオフとスクラムハーフ）  
国体メンバーに選ばれ、青森県代表として国体に出場。  
その後 U-19 日本代表、U-20 日本代表に選出頂き、世界大会に出場。

## 『自分を信じる』

いつも自分の可能性を信じています。



↑日本一シャンパンを売るママ

2ヶ月で 450 本を販売頂き御礼旅行 in Singapore

## 『I'm fine』

どんな状況でも余裕を持って物事を捉える



↓サントリーサンゴリアス同期

漢気じゃんけん大会でこの後大金を失います



私は現在サントリー酒類(株)に所属し、業務用セールス部署にいます。簡単に言うと、居酒屋などでサントリー製品の取り扱いアイテムを増やす事が仕事です。サントリーはいろいろなお酒を提案できる、総合酒類メーカーですので、高級クラブでシャンパンの商談をする時もある、スナックでウイスキーを売る事もあります。業種も然る事乍ら、仕事の話をする相手も 20 代~70 代と幅広いので面白い。その中で私が一番大事にしている事は、『仕事する相手を好きになる事』です。

まずは努力してみる。私の性格を熟知頂いている、越先生、桜田先生辺りは首を傾げている可能性があります、せっかく頂いた機会なので続けます。お察しの通り、私は好き嫌いがはっきりした人間でした。いや今もそうかもしれません。ですが、その性格から、選択肢や可能性を減らしているな。と気付く事が出来ました。まずは仕事で接する人を好きになり、寄り添い、いつの間にか柳原瑞樹を好きになってもらう。お客様を自分のゾーンに取り込んで仕事ができると、すごく円滑に何でも進むものです。あなたも自分を信じて、色々な世界に飛び込んで行って下さい。

高校時代の私はラグビーで頭が一杯でした。始発で登校し、グラウンドで朝練。2 限が終わる頃には母からの愛が詰まった弁当箱はいつも空でした。昼は学食のおばちゃんから愛を貰い、夕方の練習では顧問の先生から、ピリッと辛い愛を頂く。というような毎日でした。まさに本能で生きていました。ラグビーが好きで、仕方がなかった。後悔は一切ないです。ラグビーで会社にまで入れました。あの頃の自分に感謝しています。皆さんが私の歳ぐらいになった時、高校時代の自分に感謝できるような考動を取って下さい。その全てが将来の自分へのプレゼントになるはずです。

会社：サントリーホールディングス

私たちの価値観：やってみなはれ！

常にチャレンジ！

誰も挑戦しなかった事に挑みやり抜く！

八戸工業大学第二高等学校 / 教諭



- ・八戸工業大学第二高等学校 (入社 11 年目)
- ・中学校教諭一種免許状、高等学校教諭一種免許状 (保健体育)  
日本バスケットボール協会公認 C 級コーチ
- ・八戸市立白銀南中学校卒、仙台大学体育学部体育学科卒
- ・女子バスケットボール部 (副キャプテン、ガード、青森県高校総体優勝、インターハイ出場) 大学：女子バスケットボール部 (主務、2009 年、2010 年インカレ出場、2008 年～2010 年天皇・皇后杯出場)

## 初心忘るべからず



## 笑顔



## 「きっかけはいつあるかわからない」

様々なご縁があり、現在は保健体育の高校教諭として働いております。高校生の時は、教員になるということは考えておらず、スポーツに携わる仕事がしたいというだけのことしか考えていませんでした。教員になろうと思ったきっかけは、高校2年生の時に膝の怪我をしたことで思うようにバスケットボールができず、大学2年生の時に学生コーチ、大学4年生の時には主務を経験したことです。マネージャーに転向したことをきっかけに、小学生などへ指導する機会が増え、「教える」ことの楽しさを見つけ、教員の仕事に興味を持つようになりました。大学4年生の時には東日本大震災があり、卒業を実感しないまま4月から非常勤講師としての勤務が始まり、最初は学校の雰囲気などをなかなか掴めず、授業も思うように進まなかったことが多かったです。しかし、その中でも「できるようになったよ」「今見た！？できたよ」と生徒が笑顔で声をかけてくれたことがとても嬉しかったことを覚えています。それは、今でも同じです。自分が教えた分、生徒は結果を残してくれます。それが、教員をやっていて楽しい部分だと感じております。

## 「高校生活を大切に」

私の高校生活は、基本、部活中心の生活だったと思います。そのような環境で生活できたのも、3年間変わらずに、一緒にスポーツに励んだ仲間がいたからです。どんな壁にぶつかっても助けてくれ、また、いざという時の団結力は高いです。そんな仲間と共に過ごした3年間は今でも思い出です。きっとこれからも、スポーツに関わる人がほとんどだと思いますが、『スポーツ』一つとっても「する、みる、支える」と携わり方は様々あります。様々な刺激を受けて、見聞を広めて将来の夢を叶えてほしいと思います。もちろん、勉強は必須です！

八戸工業大学第二高等学校

八戸市大字妙字大開67番地 TEL : 0178-25-74311

ホームページ <https://www.kodai2-h.ed.jp>

青森県立五所川原高等学校 / 教諭



- ・青森県立五所川原高等学校 (1年目)
- ・教員免許 保健体育 (中学校・高等学校)、小学校
- ・八戸市立第一中学校卒、弘前大学教育学部学校教育教員養成中学校保健体育専修卒
- ・高校・大学・・・バスケットボール部に所属 (センター、IH・国体出場)
- ・社会人・・・バスケットボールクラブチームに所属 (全国大会出場)

## 何事にもチャレンジ!



## 終わりよければすべてよし



## 「応援される人間に」

私は現在、保健体育の教員として働いています。教員は、生徒とともに、そして何度も学校生活を送ることができる贅沢な職業です。ただ、生徒にとっては大事な3年間であり、2度と戻ることのない大切な1日1日でもあるため、日々アンテナを張って過ごしています。何度もチャレンジをし、試行錯誤する姿が私の喜びですが、時には生徒に応援してもらい、新しいチャレンジをすることもあります。この歳で跳び箱8段を跳べるようになりました。素直に嬉しかったです。コロナ禍で様々な行事等が中止や縮小されるなか、できる範囲内で「今」を精一杯生き、楽しむ生徒たちにたくさんの刺激をもらう毎日です。教員を目指すきっかけにもなった大学生活はひと言、楽しかった!です。たくさんの人に出会い、支えてもらった4年間でした。周りの人に恵まれ、その人たちがなしでは自分はいないと改めて実感した4年間でもありました。社会人として必要なことは何でしょう。様々なスキルは必要かと思いますが、それ以上にたくさんの人に愛される人、応援される人でありたいなと思っています。周りの人に感謝し、出会いを大切に、旧友との時間も大切に。そんな大人になれるよう、私自身も精進したいと思います。

## 「可能性は無量大!」

私の高校時代は部活動一色でした。当時は自分なりに精一杯取り組んでいたんですが、今振り返るとまだまだだなと思います。「今しかできない」ことは一生続きます。その「今」をどう捉えるか。何事も取り組む「意味」を考える前に、やるからには前向きに、全力で、そしてスポ科らしく楽しむことを忘れずに取り組んでほしいと思います。「前向きに何事にも取り組む」ことは簡単そうで難しく、大人になってからその大切さに気がきます。スポ科で共に過ごした仲間たちは、今も日々新しいことに挑戦しています。可能性は∞です。刺激がある毎日を共に過ごしましょう!

青森県立五所川原高等学校 (普通科・理数科)

五所川原市字中平井町3-3

▽校訓 敬愛 叡知 進取

八戸市立第二中学校／教諭（保健体育）



- ・八戸市立第二中学校 教諭 教科：保健体育（勤務3年目）
- ・中学校教諭一種免許状（保健体育） ・高等学校教諭一種免許状（保健体育）
- ・八戸市立第一中学校卒、白鷗大学教育学部発達科学科スポーツ健康専攻卒
- ・白鷗大学ラグビー部主将 関東リーグ2部所属 主なポジション：LO/FL/No.8
- ・大学卒業後「八戸ラグーR.F.C」所属
- ・東日本クラブ選手権東北ブロック優勝・第26回全国クラブラグビーフットボール大会出場（H30）

学活は短く、部活は熱く、授業は楽しく



人間力なくして競技力向上なし



中学生から夢は「教師になること」でした。大学卒業後、臨時講師の依頼の電話が来ただけで舞い上がってしまい、あたかも夢が叶ったような気になっていた2012年の4月が、つい先日のことのように感じます。中学校の教員を目指しながら臨時講師や町の支援員を経験し、採用されるまでの8年の間に赴任した7校（兼任含む）にお世話になりました。小学校で働いたり、児童生徒の問題行動や不登校の対応をしたりと、下積み時代の様々な経験が、教師になるための資質が磨かれたのかなと実感しています。

八戸市立第二中学校に採用され、毎日が本当に忙しく、あっという間に時間が過ぎていきます。しかし、たくさんの生徒たちと出会い、一緒に泣いたり笑ったりした思い出、そして胸が熱くなるような感動、その一つ一つが私の宝物であり、今の私の原動力になっています。変化の著しい世の中で自分らしさを確立し、「一番身近な社会人」として、目の前の子どもたちのために関わっていきたいと思います。これからもスポーツ科学科出身の体育教師として頑張ります！

「何事にも全力で」

人生に無駄なことなんてありません。その時その瞬間では、一見役に立たなかったり、必要ないと感じたりすることでも、大人になってから過去の経験が結果につながる場合があります。だからこそ、何事にも全力で、自分を磨き続けることが大切だと考えます。西高という場所は非常に恵まれた環境です。進学校でありながらも部活動も一生懸命取り組むことができます。そして何よりクラス替えなく3年間を共に過ごすスポ科での思い出は一生の宝となります。勉強も、部活も、そして学校生活、何事にも全力で！

八戸市立 第二中学校

校訓を「明るく強く正しく」とし、心豊かでたくましく、進んで学ぶ生徒の育成を目指している。

## 株式会社 良品計画 / 小売・販売



- ・株式会社 良品計画/営業本部販売部所属 (入社 10 年目)
- ・中学校教諭一種免許状(保健体育)、高等学校教諭一種免許状(保健体育)、司書教諭、健康運動実践指導者、整理収納アドバイザー2 級、防火・防災管理者、食品衛生責任者
- ・八戸市立三条中学校卒、日本体育大学体育学部体育学科卒
- ・《高校》陸上競技部(部長) H19(高3) 県高校総体 女子 100m 第 3 位、走幅跳第 4 位
- ・《大学》陸上競技部(班長/本部会計担当) H22(大3) 関東学生リレー選手権 女子 4×100m 第 6 位入賞

笑顔の連鎖。  
言葉表現は表情から。



仕事は楽しく。  
いつもヒトにもコトにもワクワクを。



## 「 全てはコミュニケーション 」

私は現在、無印良品の店舗にて副店長及び衣服雑貨部門担当責任者として働いています。店舗社員の業務は多岐にわたります。店舗内では売上・経費・在庫管理、シフト調整、次月立上げスケジュールの組み立て、スタッフ採用から人財育成、売場作成、お客様対応等。店舗外では商業施設との交渉事や会議への参加、時には外部講師を招いたワークショップの企画・開催もしています。これらは、本部からの提示予算と展開計画案を基に、地域の動向や館施策、SNS 等を考慮した上で立上げスケジュールを組み、スタッフと協力しながら実行しています。

私が仕事をする上で大切にしていることは、「コミュニケーション」です。他愛のない会話から相談事まで、出勤したスタッフ全員に必ず1日1回は話しかけています。傾聴することで相手の調子や困り事、止まっている部分を大きく前進させることもあります。それはお客様に対しても同様です。生活の環境の中での悩み事を解決する商品を傾聴し、一緒に導き出した際の「ありがとう」の瞬間はとても嬉しく、仕事の活力になります。そういった場が少しでも多くなるよう、売場や内部環境を整え、働きやすい環境作りに日々奮闘しています。

## 「 相手を敬い理解する 」

将来進んだ分野は違えど、スポーツ科学科で学んだ「スポーツ精神」は今でも思考基盤となっています。何事もチームプレーで成り立っていることを念頭に、相手を敬い、自分を律する点はスポーツと同じです。社会に出ると今まで接触しなかった分野の人とも仕事をする場面が多くなります。その人の考え方や知識、人生観を否定するのではなく、平等の精神で「まずは理解をする」という力を身に付けて欲しいです。そうすることで未経験範囲の視野や人脈が広がり、将来的なステップアップに繋がっていくと思います。現在の経験を大切に、皆様の今後の更なるご活躍を願っております。

1989 年設立。年商 4,536 億(21 年 8 月期)、従業員数 18,163 名、国内店舗数 497 店、海外 571 店、計 1068 店舗展開。主な事業：「無印良品」を中心とした商品企画/開発/製造/卸し及び販売

八戸学院光星高等学校 / 教諭 スポーツ科学コース主任



- ・八戸学院光星高等学校 教諭 (勤務8年目)
- ・高等学校教諭一種免許状(商業・保健体育)・JBA公認A級ライセンス
- ・愛知学泉大学経営学部経営学科卒
- ・4年時、日本学生選抜大会3位・東海学生リーグ優勝/優秀選手賞 等
- ・高校時代は男子バスケットボール部主将
- ・3年時、秋田わかすぎ国体に青森県少年男子選手として出場

情熱と熱心ささえなければ  
必ず道は開ける



全力・役割・責任をキーワードに  
ハードワークしています。



高校時代から将来は選手として活躍するか、教員というイメージを持ってスポーツ科学科に入学したと思います。大学卒業後、1年間保健体育の教員免許取得を目的に八戸大学(現八戸学院大学)に編入し、現在は八戸学院光星高等学校で教諭として勤務しています。スポーツ科学コース主任としてスポーツ科学コースの立ち上げから運営まで関わっており、系列の八戸学院大学と連携し、体育の単元の中で専門の大学教授や先生から指導を受けられる状況を整え、大学の広いキャンパスと法人の施設を使ってより専門的な教科指導を目指しています。また、男子バスケットボール部の顧問として、インターハイに3度、ウィンターカップに4度出場できました。現在は青森県の国体少年男子の監督も2017年から任せていただき、今年度山形県で行われた東北ミニ国体では大会史上初優勝することができました。現在の大きなモチベーションは2026年青森国スポで上位進出に向けて県全体のレベルアップはもちろんですが、その後の青森県のバスケットボールの強化基盤を構築するために尽力したいと考えています。常に学び続ける姿勢と、自分の持っているものを共有しながら自分と関わる人たちに良い影響を与えられるような指導者を目指して頑張っています。

「信じて熱中すること」

コロナ禍でたくさんの活躍の機会や学校行事・生活に制限がある中、今自分がやっていることが何につながっているのか不安になったり、諦めそうな事もあると思います。しかし先の結果がわかっていて努力している人は1人もいません。結果は振り返った時しかどうなっているかわかりません。今、仲間と部活動で熱くなること、必死に努力する姿勢、学校生活を楽しむこと、迷いや不安を振り切り、あの時頑張ったことが未来の今につながったと振り返った時に言えるようにして欲しいと思います。そのためにも現在置かれている状況で信じて熱中することに期待します!

八戸学院光星高等学校は2学科6コースから編成されている。全校生徒は約800名。系列には八戸学院大学の他、高校、幼稚園がある。

十和田市立中央病院 / 理学療法士



- ・十和田市立中央病院
  - ・理学療法士
  - ・南部町立名川中学校卒、青森県立保健大学健康科学部理学療学科卒
  - ・高校時代の部活動：陸上競技部 短距離・110m ハードル
- 110m ハードルで高校1年時国体、高校三年時インターハイ出場

### 初心忘るべからず



### Enjoy Sports



#### 「現在の職場について」

曾祖母の介護体験から医療関係に興味を抱き、中学時代に野球で肩を痛めリハビリ通院する中で理学療法士という職業を知りました。大学卒業後、メディカルコート八戸西病院に4年間勤務し、現在の十和田市立中央病院では勤続5年目となります。当院は主に上十三地域の救急診療・がん診療等の急性期診療を中心に、回復期診療のための地域包括ケア病棟なども備わっています。理学療法士は脳卒中や骨折などで入院された方々に、「起きる、座る、立つ、歩く」などの基本的な動作の獲得に向けたリハビリを主に行います。急性期病院では入院後間もない時期からリハビリを開始するため、怪我や病気を受け入れられず深く落ち込んでいる方が多くいらっしゃいます。身体的な機能や動きにばかり目を向けるのではなく、まずは人の痛みや気持ちを理解しようとする姿勢を持つことが大切だと感じます。また、もし家族や自分自身が入院したら、より効果的なリハビリを受けたいと思うのは当たり前だと思います。日々変化し続ける医療の中で、より質の高いリハビリは何か研鑽していくことが大切だと思います。患者様が元気になって退院していく姿を見るのが何よりもやりがいだと感じます。

#### 「高校生へのメッセージ」

高校3年間はあっという間です。テスト期間の猛勉強や部活動での辛い練習などありますが、体力がある皆さんなら大丈夫です。高校2年の夏、怪我で走れない時期が数か月間ありました。もし、今怪我で練習に参加できず落ち込んでいる人がいれば、怪我以外の箇所を鍛えられるチャンスだと思い、可能なトレーニングをやってみてください。社会人になってから「あの時、もう少しここを鍛えればもっとタイムが良かったかも。」と思う時もあります。目標を持ち、仲間を大切に、後悔を残さないよう何事にも全力で取り組んでみてください。高校生活を楽しみましょう！

十和田市立中央病院

設立:1958年 職員数:595名(令和2年5月現在)

<http://www.hp-chuou-towada.towada.aomori.jp/>

## 十和田市立三本木中学校 / 中学校教諭（保健体育）



- ・十和田市立三本木中学校 勤務
- ・中学・高校保健体育第一種 所持
- ・三沢市立堀口中学校卒、弘前大学教育学部中学校教育課程保健体育学科卒
- ・バスケットボール部（PG・青森県高校総体優勝、インターハイ出場）

## 人生笑われてなんぼ



## 「やる気は、やり出すと必ず出てくる」

小学4年生から本格的に始めたバスケットボールは、中学校でも当然のように部活動として継続し、その時出会ったバスケ部顧問は、学級担任でもありました。野球人だった先生は、素人ながらに当時休みがほとんど無いバスケ部の活動に熱心に付き合ってください、私にとって身近でありながら特別な存在でした。教師になった今、先生のその姿を、いつしか将来の自分と重ねていたのだと感じています。

社会人1年目から3年間、全校生徒11人の小さな中学校で働かせていただき、クロスカントリースキー部の顧問となりました。そこで人生初のスポーツでの苦戦経験を味わったのが基になり、「運動が苦手な生徒を楽しませたい」、そんな思いで今も授業に取り組んでいます。もうすぐ社会人10年目となりますが、大切にしていることは「悩まず人に相談し、その代わりに自分にできることは全力で一生懸命やること」です。たくさん失敗を重ね、たくさんの人に助けられたことでやっと自分にできることと、できないことが分かってはじめてきました。「完璧にできることなんて滅多にないのだから、ポジティブに、思い切って取り組む」ことを心がけています。

やれることを  
いかに頑張るか。

## 「特色を武器に」

高校時代は、とにかく毎日を必死に生きていました。部活動やスポーツが自分の将来を作ってくんだ、という思いがどこかあって、それを邪魔されないために勉強もそれなりにしていた、という感じです。そんなあつという間の日々が今の自分を支えていることに確信をもっています。

皆さんが今学んだり、経験したりしている日々は、県内ではかなり特殊で、将来自分を助けてくれる武器になります。ぜひ、今取り組んでいる競技やスポ科の活動でスポーツの様々な面を体感し、それらを深め、広めるための第一歩を歩み出してほしいと思います。

県内の保健体育教員は、中高どちらも倍率がかなり高く、正採用はなかなか難しい状況です。でも、学生時代の恩師と働けるチャンスも！？

## むろた鍼灸整骨院 / 柔道整復師



- ・むろた鍼灸整骨院(入社 8 年目)
- ・柔道整復師 フォーム・ソテックス・メディカル取扱認定者(医療用足部矯正具)
- ・三戸町立三戸町中学校卒、帝京平成大学地域医療学部柔道整復師学科卒
- ・バスケットボール部

## 自分の常識は他人の非常識



## 自分の常識は他人の非常識



## 「やりがいのある仕事にできるかは自分次第」

柔道整復師は日本の国家資格です。仕事内容としては、どのような怪我(疼痛)かを評価し、それに対して様々な手段を施し、人間の治癒する環境を出来るだけ良い環境にする事だと私は思っています。

私は現在千葉県の鍼灸整骨院で働いています。院長がバスケットのトレーナー業務もしており、千葉各地や他県から足関節捻挫や膝関節の靭帯損傷などの怪我をされ来院される方は珍しくありません。私も高校時代バスケット部で越先生の下ビシバシと指導して頂き、バスケットが大好きです。資格取得前からバスケットで多い怪我をみたいという思いが強く、ご縁がありこの職場で働いています。また腰や首、肩周辺の疼痛に対応する事も多く、院によってはこれらの対応がメインとなっている所も多くあります。

私が日々心掛けていることは、患者さんに寄り添う気持ち、そして正しい(医学的根拠のある)情報を出来るだけ解りやすく説明し、偏った表現をしない事です。これは誤った認識をさせる事が患者さんへ悪影響を与えることがある為です。人間の身体の中で起きていることは解らない事だらけです。今まで当たり前だと思われていた事が大きく覆ることもあります。それも踏まえて日々情報をアップデートしていきたいなと思っています!!

## 「現実を受け止め自分で決断を」

夢や希望を持ち進学や仕事をするのは素晴らしい事です。私が柔道整復師を目指し勉強や就職活動をしていた学生時代は、業界の良い面の情報しか集められず、自分に都合が良い事のみを想像していました。しかし働き始めて『想像とは違う』と私は感じました。

今後進学や就職活動をする際、自分で情報を集めると思いますが、良い面と悪い面の両面を知った上でそれを天秤にかけてみて下さい。そして最後は自分で決断をする事がとても大切だと感じています。医療系の資格や、トレーナーの資格等について何か質問があれば是非連絡して下さい。少しでもみなさんの力になれば幸いです。後悔しない人生を!!

むろた鍼灸整骨院

住所 船橋市山野町 128-5 三須コーポ 101

電話番号 047-407-1912

エスプロモ株式会社 / スポーツ施設運営スタッフ



- ・エスプロモ株式会社（入社 6 年目）
- ・八戸市立湊中学校卒、仙台大学体育学部スポーツ情報マスメディア学科卒
- ・バスケットボール部

人にも物事にも  
自分から心を開いてみる



好きなことをやるために  
苦手なことをクリアしていく



「やっぱりスポーツに関わりたい」

高校卒業後は明確な目標や夢が持てずにいました。一体何がしたいのか、何が出来るのかをずっと考えていた大学生活だったように思います。それでも、スポーツに関わりたいという漠然とした思いはずっと持っていて、その中で辿り着いたのが今の仕事です。関心のあることや好きなことを糸口にしていこうと思い、この場所を選びました。

現在は南郷体育館に勤務しています。整備・清掃などの施設管理業務、施設の予約受付や利用手続きなどの事務業務のほか、運動教室の指導を担当しています。幅広い年代のお客様に、施設を安全に快適に利用していただくための環境を整えることが私たちの仕事です。

私は人前に立つことが苦手で、運動教室の指導は自分に向いていないと決めつけていました。しかし、いざやってみると楽しさを感じる瞬間もあって自分でも驚いたことを覚えています。苦手だから、向いていないからと自分自身を閉じ込めてしまうのは勿体ないことだと感じました。それからは、人に限らず物事に対してもまずは自分から心を開いていくことを心掛けています。苦手なことをやるのは退屈だけど、心を開けば解決することは多いのかもしれないと思っています。

「選んでよかったと思える時間を」

学校生活の中で先生から“周りを見ること”をよく言われていたことを覚えています。それは部活動でも役に立ったし、視野を広く持つことは気配りにつながるとも思っていて今も大切にしています。私は何か特別な成績を残せたわけでもなく、うまくいかないことも沢山ありましたが、スポーツ科学科を選んでよかったと思っています。社会に出てからも糧になることを日々学んでいたのだと今になって感じる事が多々あるからです。何気なく過ぎていく当たり前の時間は、振り返ってみればかけがえのないものです。自分で選んだ場所での 3 年間で、一生懸命に素直にひたむきに過ごしてほしいと思います。

エスプロモ株式会社

八戸市内 6 カ所のスポーツ施設を運営・管理するほか、屋内スケート場の製氷業務を担当しています。



- ・株式会社ササキハウジングカンパニー
- ・志授業認定講師
- ・八戸市立第二中学校卒
- ・浜松大学健康プロデュース学部心身マネジメント学科卒
- ・バスケットボール部 G/F IH 出場

地元地域に貢献し、  
青森を牽引する企業になります



素直・謙虚・感謝



「やっぱり青森が好きなんです」

社会人としてよりもまず人間としてどうあるかが大切だと考えます。それぞれが人生経営の社長という考えです。自分自身で意思決定して未来を切り開いて下さい。

私は2022年1月に代表交代をし、3代目代表になります。創業68年の地域に根付いた企業として今後はより一層、地域へのお役立ちに向けてグループ拡大を計っていきます。

近い将来に私たち若い世代が向き合わなければならない問題。人口減少による自治体の消滅、地方衰退、空き家問題など、様々な課題がどんどん溢れ出てきます。そんな未来に対して私達が出来事は、事業を通じて地域へのお役立ちすることです。八戸西高校で学んだことは人間として私をとっても大きく成長させてくれた場所に違いありません。西高含め今まで地域社会から受けたご恩を私の人生を通して恩返ししていきます。

「西高時代の同級生も一緒に働いています」

「家族とおお客様の幸せ」私達の会社の理念です。家族とは社員とその家族の事です。働く人。そしてそのご家族、協力会社様の幸せが実現しなければお客様への幸せをお届けできないと考えています。一緒に働く仲間を募集しています。気になった人は連絡ください。とことん理念やビジョンについて語らせてもらいます!!!

(株)佐々木商会

(株)ササキハウジングカンパニー

(株)しあわせ家族

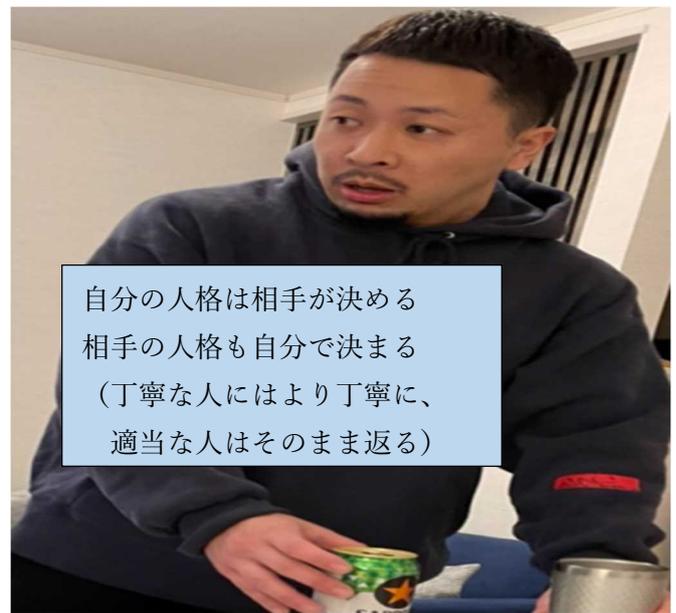
設立/1958年 従業員数/グループ総数約60名  
八戸市を中心に十和田、三沢に支店を構え、延べ10,000件以上のリフォーム工事实績を誇る地域密着No.1のリフォーム会社です。

## HAMBURGERHOUSE Bagu A Boo 飲食店



- ・Bagu A Boo(3年目)
- ・中学校教諭一種免許状(社会)
- ・八戸市立江陽中学校卒、東北学院大学教養学部人間科学科卒
- ・野球部(三塁手)

## 目を見て話す



自分の人格は相手が決める  
相手の人格も自分で決まる  
(丁寧な人にはより丁寧に、  
適当な人はそのまま返る)

現在、八戸市江陽でハンバーガー専門店を経営しています。私が通っていた大学は宮城県仙台市泉区にありました。大学時代、最初は野球部に所属しましたが、すぐに辞めました。その後いろんな人と出会いました。それまで野球しかやって来なかったのも、お洒落をすることや格好良い物事と出会うのが刺激的でした。大学3年生の時に、個人店のハンバーガー屋に生まれて初めて出会い、食べた時に衝撃を受けてしまいました。そして、格好良いと思いました。それからその店でバイトし、大学卒業後そこに就職しました。3年半勤め、店が無くなり地元に戻って来てから、保育施設で一度働き、2018年にBagu A Booを開店しました。私の考えでは、個人店のハンバーガー屋というとお洒落でポップなイメージがあると感じます。しかし、私は大衆バーガー屋を目指しています。身近で気軽に美味しいバーガーを食べて欲しいと思っています。食べ物は人を幸せな気持ちにもするし、嫌な気持ちにもします。例えば、仕事や私生活で嫌な気持ちで店に来て、食べて帰る時に良い気持ちになってくれるとよし、もっとやってやろうと思います。私の考えは偏っていると思いますが、自分自身の考えをしっかり持ち、これは正しいこれは違うと意思表示するように心掛けています。

私は野球と定期考査を頑張ったと思っています。それだけを頑張れば良いと思いながら学校生活を送っていました。それが精一杯でした。正直、自分の性格上スポーツ科学科のアグレッシブな所は向いてなかったと思います。しかし、スポーツ科学科に属している限りは、スポーツも勉強も出来ないといけないと思っていました。高校時代もっと頑張っておけば良かったことや、こうしておけば良かったと思うことは特にはないです。その分、自分はやりきったと思っています。だから、今スポーツ科学科でしたと当たり前のように言えていると思います。スポーツ科学科で過ごす一生のうちの3年間をとにかく、頑張ってみてください。

火～金 11:00～14:30(LO14:00)17:00～20:30(LO20:00)土日祝 11:00～18:45LO 定休日 月・第1  
火曜日八戸市江陽1丁目 14-11 TEL 0178-51-9916

(株)創電工業 代表取締役 社長 / 電気工事業



- ・(株)創電工業 (入社8年目)
- ・第二種電気工事士、大型自動車免許、大型特殊自動車免許
- ・八戸市立大館中学校卒、流通経済大学経済学部経営学科卒
- ・硬式野球部(主将、キャッチャー)

「人のためには自分のためになる」



「常に全力」



## ●現在の職場での活動について

八戸市大久保にあります。(株)創電工業という会社の経営を行っております。住宅からビル、マンション、老人ホームなどの電気工事をメインに仕事している会社です。小さな仕事でもなんでもやる会社を目指しているので、コンセント1つからでも工事を行っています。その他にもエアコン工事なども行っています。現在の職業を目指したのは、私が高校2年生の時です。父が今の電気工事会社を経営していて継ぐことになったからです。経営者になるためには、大卒の方がいいということで、とにかく行ける大学に進学しました。大学では人の勉強をするように意識して友達をたくさん作りました。現在の電気工事の魅力は、電気のこと困っている方の家や店舗の修理をして実際に照明の明かりがたった時、お客さまから「ありがとう」と感謝されるとやっていると嬉しいです。仕事をする上で心掛けていることは、ユーザーファーストの精神でお客様一番を考えてやっています。また、会社と一緒に働いている従業員さんは自分の家族だと思って接しています。そして、「元気なあいさつ」、「報告、連絡、相談」、「ニコニコ明るい笑顔」で常に前向きに仕事するように心掛けています。

## ●高校生へのメッセージ

根性を鍛えて、理不尽に耐え、社会的パフォーマンスとフットワークの軽さをスポーツ科学科で身につけることができました。皆さんには、失敗を恐れず何事にも挑戦して欲しいです。また辛い事や悲しい事が過去、現在、未来にあったとしても「自分の悩みなんて小さいし、もっと辛く悲しい思いをしている人がいるから自分の悩みなんてアリくらいの大きさでしかない。」と思ってニコニコ笑顔でいれば絶対いいことがあります。あとは、もっているか、もっていないかだと思うので運をつけるようにして、二択三択の判断を間違えないように心がければいいと思います。

株式会社 創電工業

〒031-0833

青森県八戸市大字大久保字小久保平 19-7

さいたまブロンコス



- ・株式会社ブロンコス 20
  - ・バスケットボールコーチライセンス C 級
  - ・弘前市立第一中学校卒、関東学院大学法学部法学科卒
  - ・バスケットボール部 ポジション PF
- |             |          |            |                   |
|-------------|----------|------------|-------------------|
| → 2014-2018 | 青森ワッツ    | 2018-2019  | 秋田ノーザンハビネッツ       |
| 2019-2020   | 岩手ビッグブルズ | 2020年9~10月 | 三遠ネオフェニックス (短期契約) |
| 2020-2021   | 金沢武士団    | 2021-      | さいたまブロンコス         |

常に全力で



楽しみながら学んでもらう



スポーツ科学科7回生の下山貴裕です。現在、さいたまブロンコスというチームでプロバスケットボール選手兼アカデミーコーチとして活動しています。どんなことをしているのかと言うと肩書きの通り、プロのバスケットボール選手として日々試合に向け練習をし、練習が終わると、さいたまブロンコスのスクール生を対象にバスケットボールの指導をしています。僕もプロとしては8年目になりますが、学生時代はいずれ教師を目指すのだろうと思っていました。プロと言う世界は狭き門でしたし、自分なんかで成れるものではないなと自信が無かったことを覚えています。ですが僕が大学生の時にプロの試合を見る機会に恵まれていたこと、地元青森にプロチームができたことをきっかけに僕自信が一番やりたい事はなんだろうと考え、やはりプロになりたいと目指しました。実際プロになることはできましたが、これが終着点ではありませんし、月日は重ねても未だに日々学ぶことが沢山あります。この今経験していること、体感してきたことを現在そしてこれからは繋げ、自分自身の成長と共に学んだ事を伝えていければなと思い、選手として子供達の指導者として活動しています。

今でもスポーツ科学科で良かったなという事は、様々な競技について学ぶことができ、スポーツの良きチームワークなど、自分の競技しているスポーツだけでなく様々な競技について触れ、学ぶことができたことだと思っています。それも地元を離れこの学校を選び、スポーツ科学科で学べたからこそだと思っています。後輩達には学校生活や部活動、限られた時間を有意義に、そして悔いの残らないように毎日を過ごして欲しいです。努力した分だけ勉強も部活動も結果はついてきます。卒業生として自分もより一層頑張るとともに、皆さんの今、そして将来を応援しています。

クラブ名：さいたまブロンコス 法人名：株式会社ブロンコス20  
 設立 2020年6月5日 大安  
 (旧株式会社埼玉ブロンコス 1996年7月26日)  
 事務所 埼玉県さいたま市浦和区常盤5丁目1番20号  
 クラブ理念 バスケットボールが結ぶ、人と夢と未来の絆

(株)日立ビルシステム



- ・(株)日立ビルシステム(入社 11 年目)
- ・八戸市立三条中学校卒業
- ・陸上競技部(長距離:1500m で東北大会 6 位入賞、インターハイ 出場。自己ベストは 4 分 2 7 秒。高校駅伝東北大会 1 区 区間賞)高校卒業後は、実業団がある日立製作所に入社。仕事をしながら、クイーンズ駅伝入賞を目標に、日々練習に励んでいました。怪我で陸上競技を引退し、会社に残り、日立のエスカレーターに関わる仕事をしています。

「会社の信頼と、品質の安全を第一に」



「今よりもっと強くなる」



●実業団に所属とその後●

「実業団」に所属するというとは、競技をして会社をアピールすることです。なので選手みんなは、トラックレースや駅伝で上位に入るとを目標に頑張っています。

実業団での生活は、朝練習をして、午前中各々の職場で業務をこなし、お昼に帰寮、午後から練習です。職場に行かない時もあるのでその時は、朝練習→午前練習→午後練習になります。

高校卒業後、「もっと強くなりたい!」と希望を持って実業団に入りましたが、最初は毎日の練習が本当につらく、1 日を過ごすのがやっとでしたが、少しずつ慣れていき、自己ベストを出すようになりました。

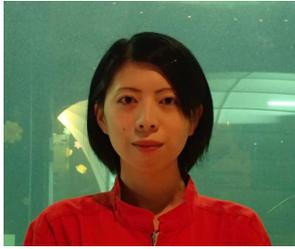
合宿もたくさんあり、中でも、長野県の菅平高原は標高 1 3 0 0 m あり酸素が薄い為少し走るとすぐ息があがってしまいます。そこでの 3 0 km 走やインターバルは苦しくて倒れてしまうほどでした。それほど、実業団という世界は厳しいものでした。

怪我をしてしまい 3 年程で引退をしましたが、陸上部のところに所属していた部署に残り、仕事をしています。

皆さんは、自分がなぜ「八西スポ科」に入学したのか覚えてますか? 私は単純にスポーツが好きだったということ、青森山田に勝ちトップ選手になりたいと思ったからです。今、コロナウイルス拡大で試合や他選手との交流が減り、その気持ちを見失っている人が多いかもしれません。少しでもいいので思い出して見てください。高校生という時間が、人生でどれだけ大事か、いつかわかる日がきます。どうか後悔のない高校生活を、友達や先生、監督、コーチと共に作ってください。

私はコーチに、「速い選手」ではなく「強い選手」になれと教わりました。ただ速いだけの選手、上手な選手には練習すれば誰でもなれます。しかし、そこに「強い」が加わると、怪我した時、自分より強い選手と戦う時、別の地で試合の時、どんな状況でも物怖じせず自分の最大パフォーマンスができます。この教えはすごく簡単のように思いますが、中身が濃く、人間としても大きく成長できる言葉です。

企業組合かぶあがり 八戸市水産科学館マリエント / 指定管理者



- ・企業組合かぶあがり（入社13年目）
- ・潜水士
- ・八戸市立下長中学校卒、青森県立八戸西高等学校スポーツ科学科卒
- ・高校時代の部活動について（バスケットボール部）

## 初心忘るべからず



## 感謝と御礼を忘れずに



八戸市水産科学館マリエントの施設を管理運営する指定管理者として、「企業組合かぶあがり」という会社で働いています。施設の維持管理を行っており、来館者対応、館内外の環境整備、施設設備の点検、生き物の飼育作業、企画・展示の開催等、スタッフが連携し様々な業務を行っています。就職先を探し、中々採用が決まらず焦っていた中で、先生方が支えてくださったおかげでご縁をいただきました。

1年目位に、「潜水士の資格に挑戦してみないか？」と館長に声をかけていただき、会社が全面的にサポートしてくださり無事に資格取得する事が出来ました。実技は業務時間外に先輩方に教えていただきながら練習をし、今では館内の水槽に潜水し、水槽のメンテナンスや魚やウミガメに餌やりを行っています。働きながら資格取得の機会と、環境も整えていただき、本当に感謝しています。取得した資格で会社に貢献することができ、仕事とおして様々な経験をさせていただき、今の仕事とてもやりがいを感じています。今年、新たに潜水士の資格を取得したスタッフがあり、一緒に取り組む仲間が出来て嬉しく感じるとともに、お互いに切磋琢磨しながら力をつけていきたいと思っています。

学科で取得したスキューバダイビングのライセンスを持っていたことをきっかけに潜水士へ挑戦する機会を得ました。改めて、高校時代にもっと色々な資格に挑戦しておけば良かったと思います。学科での経験や、部活動とおして忍耐力や継続する大切さやチームワーク等、仕事をする上で基礎となる大事な事を身につける事が出来たと思います。皆さんにも、高校生活の中で、スポーツはもちろんですが、資格取得にも積極的に取り組んで欲しいと思います。きっと、将来自分の力になると思います。また、人との出会いを一つ一つ大事にして、高校生活を充実したものにしたいです。

企業組合かぶあがり

（八戸市水産科学館マリエント）

〒031-0841 青森県八戸市大字鮫町字下松苗場 14-33

TEL:0178-33-7800 FAX:0178-33-7801

E-mail : marient@extra.ocn.ne.jp

URL : <http://www.marient.org>

(株)大進建設 / 営業



- ・(株)大進建設 (入社 3 年目)
- ・損害保険募集人 一般試験 基礎単位、火災保険
- ・三沢市立堀口中学校卒、帝京平成大学 現代ライフ学部 レジャービジネス学科卒
- ・バスケットボール部 (SG・インターハイ出場)

座右の銘 天上天下唯我独尊



一度しかない人生、やらないよりは、



妻も八西の卒業生です。

## 「職場活動」

現在は、住宅営業で仙台本社の副店長をさせていただいております。元は、大東建託(株)にて土地コンサル営業で主にアパートやマンションでの土地活用を行ってまいりました。

スカウトでお声がけいただき、現在の会社で前職の知識のスキルアップや管理職として学ばせていただける環境下にあること、夢を与えられる仕事であること、そして青森の会社であったことがきっかけとなり、転職いたしました。

仕事をする中で、日々成長することを心掛けております。人生、分からない事がほとんどの中で成長するポイントは必ず 1 日 1 日であると思います。

社会人として大切だと思うことは、正しい考え方、善か悪かの判断をすることで損得勘定はしないことであると思います。

スポーツからも学んだことで、皆が勝利、又は全国の舞台に立つというベクトルが同じであることが何よりの青春であったと思います。今後も、人の役に立つ行動を本能的にやっていたことを忘れずに仕事に励みます。

## 「高校生の方々へ」

高校の 3 年間は、大学よりも社会人の基本となる部分が沢山あったように感じます。

特にスポーツ科学科はクラスメイトが変わらず 3 年間生活をしますので、より互いを知り、思いも深くなるかと思えます。

人生“思いやり”が大切になると思いますので率先して行動してみましよう。必ず、人生で失敗したことも上手くいったことも思い出せる日が来ますので、人生一度きりと思い、全力で楽しんで下さい。先生方に卒業式の前日に怒られていた私ですが、少しは成長できたかと思えます。

皆様のご活躍をお祈り申し上げます。

(株)大進建設 青森本社、仙台本社  
弘前店、八戸店、盛岡店、アエルホーム  
住宅ご検討の方は是非お立ち寄り下さい！

## 青森市立西中学校 / 教諭



- ・青森市立西中学校（2年目）
- ・中学校一種教員免許状（保健体育）、高等学校一種教員免許状（保健体育）、体育施設管理士、赤十字水上安全救助員、レクリエーションインストラクター、スポーツリーダー、柔道初段
- ・八戸市立根城中学校卒、仙台大学体育学部体育学科卒
- ・硬式野球部（レフト）

## 笑う門には福来る



## All is well



## 「現在の職業について」

私は中学校の保健体育の教員をしています。仕事内容は、3年生の学級担任と、学年生徒会、1・2・3学年の保健体育の授業をしています。また、部活動は軟式野球部の副顧問をしています。この職業を目指した理由は2つあります。1つは、中学時代の恩師の影響です。体育の授業を通してスポーツの楽しさや深さを知り、憧れるようになりました。もう一つは、自分の好きなことを生かしたいという思いです。体を動かすこと、専門でやってきた野球だけでなく、様々なスポーツに携わりたいということ、子供と関わるのが好きなことを踏まえた結果、「体育教員」と答えが出ました。この将来の夢叶えるために、体育大学へ進学し、スポーツ・教員の勉強・野球に明け暮れる毎日を過ごしました。「教員」になって、一番の魅力は、生徒の成長を間近で感じる事が出来ることです。出来なかったことが出来るようになったときの喜びは、自分ができた時以上にうれしく思います。ただ、ここまでいくために予測を踏まえた計画や準備が非常に大切です。また、正しい言動や行動が信頼につながり、指導にも影響します。だからこそ、生徒にとって一番近い大人であり、手本となる存在という自覚をもって仕事をしています。

## 「高校生へのメッセージ」

スポーツ科学科では、たくさんのスポーツに関わることができ、スポーツの深さを学ぶことができました。また、様々な実習を通して、指導することの難しさや仲間と協力することの大切さを知ることができ、ここでの経験が生かされていると思います。後悔があるとすれば、スポーツ科学科の先生方にもっと聞いておきたいことがあったということです。スポーツの高い技術の知識や指導、楽しませるための工夫を知っています。だからこそ、スポーツ以外も含めて、たくさんの情報を先生方から教わり、その情報を武器に、将来の選択につなげてほしいです。

青森市立西中学校  
〒038-0022  
青森市大字浪館字志田36番地  
TEL 017-781-0611

## Honda 鈴鹿硬式野球部 / アスレティックトレーナー



- ・ Honda 鈴鹿硬式野球部(帯同 3 年目)
- ・ 日本スポーツ協会アスレティックトレーナー/鍼灸あん摩マッサージ指圧師
- ・ 八戸市立白山台中学校卒、国際武道大学体育学部スポーツトレーナー学科卒、呉竹鍼灸柔整専門学校鍼灸マッサージ科卒
- ・ 高校時代は硬式野球部所属。ポジションはファースト等。

1 教える為には  
10 知らなければならぬ。



学ぶのをやめたら教えるのもやめるべき。



現在は社会人野球チームのトレーナーとしてフィジカル(主にパフォーマンス向上)、メディカル(外傷・障害の予防、怪我からの早期復帰)の2つの視点からチームをサポートしています。

私自身は選手生命に関わる様な大きな怪我をしたことがありません。小学校から大学 3 年まで選手としてプレーしましたが大きな怪我なくプレーを続けることができたのは当時の知識で日々のコンディショニングやトレーニングを行い、ベストコンディションを保っていたからだと思います。自分自身の様な経験があった為、怪我をしてポロボロで引退するのではなく、ベストコンディションでプレーし悔いなく引退するアスリートを育てたいと思ったのが今の仕事をめざすきっかけです。仕事に最も意識しているのはよく見ることです。トレーニングやストレッチが間違っていれば修正をするためにアドバイスをしたくなりますが、すぐにアクションを起こさずまずはよく見ます。よく見ることによって一瞬見ただけではわからない新たな発見があります。集まった情報を総合的に判断し必要な部分をアドバイスします。よりの確かなアドバイスをする為に情報収集に時間を費やすということです。(ここで文字数制限が来てしまいました。笑)

トレーナー目指している高校生へ

2つのメッセージを贈ります！

- ① 限界まで自分の競技を続けること。  
トレーナーとして重要なのはアスリートに寄り添うことです。その為には自分の競技をやり切ったという経験が大事です。トレーナーになる為に大学では勉強に専念するというのはあまりお勧めしません。
- ② 絶対に諦めないこと。  
日本スポーツ協会の AT は難しいと言われています。私が学生の時も「簡単には取れないよ」と言われました。私も 4 回目の受験で合格しました。難しい資格ですが諦めなければ必ず合格できます。

## 八戸市赤十字病院 / 看護師



- ・八戸赤十字病院 看護師(勤務7年目)
- ・八戸市立白山台中学校卒
- ・千葉労災看護専門学校卒
- ・高校時代は女子バスケットボール部

## 一つ一つの事を丁寧に



## 努力することの大切さ



高校時代、進路を決める際に手に職をつけたいと思い、看護師という道を選びました。専門学校時代は、授業や実習の毎日で課題に追われ眠れない日もありました。こんなに辛い思いをしてまで、看護師になる必要があるのかと悩んだ時期もありましたが、高校生活で培った努力や忍耐力を活かし、無事に国家試験を合格することが出来ました。

看護師になってからは、関東で働き、その後八戸に戻ってきました。現在は八戸赤十字病院で働いています。働き始めてからも看護の知識や技術の習得に日々追われ、命を扱う仕事に対するプレッシャーに押し潰されそうな時もありました。しかし、看護師を続けられているのは、元気に退院していく患者さんの笑顔や感謝の言葉があるからだと思います。もちろん、元気に退院できる人は全員ではありません。辛く悲しい場面も何十回も経験してきました。だからこそ、仕事を丁寧にこなし、1人1人の患者さんと真剣に向き合うように意識し、毎日やりがいを感じながら仕事をしています。現在は出産し、職場復帰をして半年程経ちますが、職場の雰囲気はとても良く、安心して子育てをしながら仕事が出来ています。

スポーツで培った力は、この先どんな場面でも自分の自信に繋がっていくと思います。

実際、看護師は体力的にも精神的にもとても大変な職業です。それでも今まで続けてくることができたのは、高校で培った事が活かされているからだと思います。コロナ禍で大変な時期だと思えますが、好きなスポーツにとことん打ち込み、将来に繋げて行って欲しいです。

現在も将来も、看護師が必要とされている時代です。看護師を目指している学生さん、一緒に明るく元気な職場で働きましょう。お待ちしております！

赤十字病院は全国に約90ヶ所あり、各地域の中核医療機関として地域医療への貢献、救急医療、国際活動などの活動を行なっている。

## 青森県立森田養護学校 / 教諭



- ・青森県立森田養護学校（勤続1年目）
- ・中学校教諭一種免許（保健体育）、高等学校教諭一種免許（保健体育）
- ・八戸市立三条中学校卒、仙台大学体育学部健康福祉学科卒
- ・硬式野球部 主将 遊撃手 青森県高野連優秀選手賞受賞



## 座右の銘

「明日は明日の風が吹く」



## 心がけていること

オンオフはしっかり切り替える！

## 「特別支援学校の先生」という選択

私は昨年、教員採用試験に合格し、現在は県立森田養護学校に教諭として勤務しています。主に、障害をもつ子どもたちの指導や支援を行っています。

私はもともと、大学在学時には「高校教師になりたい!」という夢を持って教員免許を取得しました。しかし、大学4年時に受験した教員採用試験は不合格。卒業後の進路に悩んでいた頃に「特別支援学校で働いてみませんか?」という連絡があり、臨時講師として特別支援学校での勤務を始めました。当初は右も左も分からず、どのように子どもに接したらいいのか、自分はこの子のために何をしてあげられるのか葛藤する毎日でした。しかし、日々の指導を重ねる中で、私を「先生」と呼んで慕ってくれる子どもたち、「こんなことができるようになって驚きました」「担任が先生でよかった」と話してくれる保護者さんとの出会い、「自分がいる意味」を感じることができました。

「特別支援学校の先生」という選択をしたことで、教師として、子どもに向き合う大切さや、子どもの成長を一番近くで見ることができる喜びを知り、今では、最高の仕事に就けたと自分を誇りに思います。

## 「出会いは一瞬、繋がりは一生涯」

この度は、八戸西高校スポーツ科学科20周年おめでとうございます。

私はちょうど10年前に卒業しました。スポ科でよかったと私が胸を張って言える一番の理由は、3年間共に過ごした「仲間」と出会えたことです。一緒に楽しんだり、些細なことで喧嘩したり、さまざまなことをみんなで乗り越えられたからこそ10年経った今でも連絡をとり合い、コロナ禍になる前は毎年夏と冬に全国各地から集まって飲み会を開くほど、大好きな仲間ができました。

出会いは一瞬、繋がりは一生涯です。仲間との時間を大切に、「いま」を全力で楽しんでください!

青森県立森田養護学校

所在地：青森県つがる市森田町床舞鶴喰 104-5

TEL：(0173)26-2610

## 社会福祉法人 旭川ねむのき会 旭川ねむのきの園



- ・旭川ねむのきの園（入社6年目）
- ・社会福祉主事、英検準2級
- ・八戸市立下長中学校卒、名寄市立大学 保健福祉学部 社会福祉学科卒
- ・野球部所属（キャッチャー、ファースト 県予選 ベスト8）

「辛い時こそ笑顔で」



“我が生涯に一片の悔いなし”



旭川ねむのき会では、保育園、児童発達支援センター、障害者通所施設、入所施設、特別養護老人ホームの事業所を開設しており、それぞれのライフステージに合わせ、“ゆりかごから看取り”まで一貫した福祉サービスの提供を目指しています。私が働いている旭川ねむのきの園では、障害を抱えた方の入所施設で生活（生産活動、余暇活動、生活する上で必要な事）を支援する支援員として働いています。

馴染みがないという人が多いと思いますが、私は名寄市立大学という北海道の北端の大学へ進学し福祉の勉強をしました。八戸から北海道へ来て、まず、第一に感じたことは…ラーメンが美味しいという事でした。この仕事へ就こうとしたきっかけは現場実習が大きかったです。「障がい」と聞くとマイナスなイメージが強かったのですが、実習を通し利用者さんと関わる中で明るく仕事を頑張る姿や挨拶を明るく返してくれる姿を見て、イメージが変わりこの職種で働いていこうと考える様になりました。

実際に働いてみて、支援する上で困難な事や悩む事もありましたが、答えや正解がない中でも、職員同士で協力し試行錯誤しながら支援をし、不適応な行動や課題が改善された時に嬉しさや達成感を感じます。

スポーツ科学科と全国的にもあまりない学科で勉強や部活動に励めた事は自分の今にも生きています。直接的にスポーツに関わる職種ではないですが、趣味でスポーツを楽しんだり、職場の利用者さんのソフトボール大会の練習にもコーチとして参加したり等、スポーツを通じて多くの人と関わる事で、自分の人生は豊かになっていったように感じます。在学中の皆さんは、就職するのか、進学するのか、それ以外にも選択する場面が多くなります。現在、目の前にある部活動・勉強等どれも前向きに一生懸命取り組むことで、選択する幅は広がります。後悔のない高校生活を送ってほしいと思います。

社会福祉法人旭川ねむのき会

<http://nemunokikai.hjk.ne.jp/>

## 幼保連携型認定こども園 長坂保育園 / 保育教諭



- ・幼保連携型認定こども園 長坂保育園 (6年目)
- ・保育士免許・幼稚園教諭免許
- ・八戸市立三条小学校卒・東北福祉大学 子ども科学部 子ども教育学科卒
- ・陸上競技部(短距離・200m・4×100mR・4×400mR 東北大会出場)

前向きに  
自分の芯を持つ！



何事も全力で楽しく！  
周りに日々感謝！



この仕事を目指したきっかけは、自分が成長していく過程で親よりも身近で見守り、その子に寄り添い考えてくれていると感じた保育園の先生や学校の先生方に出会ったことが始まりです。実際にこの職業に付き、毎日が発見や気づきの連続です。大人になると理屈っぽくなってしまいがちですが、子どもたちの心は純粹で、個々によって性格や色も違ってきます。そんな子どもたちの成長や未来がとても楽しみです。成長を見守り、次のステップに上がる子どもたちがどのように大きくなっていくのか想像するとワクワクします。そんな未来ある子どもたちにどのように教育・保育していくかということも日々考えていかなくてはならないので、毎日が勉強でもあります。社会人になるということは、何においても責任が生じてきます。ただ、それを重く捉えるのではなく、好きな事に真摯に向き合い、人に喜んでもらえるように日々努めていくことを心において仕事していければと思っています。様々な葛藤や悩みが生じることもありますが、常に前向きに自分が思う考え(芯)を持って日々に向き合っていきたいと思っています。

高校時代は私の1つのターニングポイントです。勉強と部活の両立に目標を持って3年間取り組むことができました。特に部活動においては、自分が思っていた以上のレベルの高さと練習の辛さがありましたが、最高の恩師と仲間に出会うことができ、「チーム力」全員で目標に向かって努力するということの大切さを学び、自分で目標を設定することで気を抜くことなく3年間頑張ることができました。何かに本気になる打ち込むということは学生のうちに経験しておくべきことです。そして学生時代に出会う人たちは特別です。一緒に目標に向かって頑張れる・助け合える仲間と、好きな事に全力で取り組んでほしいと思います。

幼保連携型認定こども園 長坂保育園

〒039-1166

八戸市根城8丁目8-34 0178(45)8126

## 株式会社ケイ・エス・オー / 治験コーディネーター



- ・株式会社ケイ・エス・オー（入社5年目）
- ・管理栄養士免許取得、栄養士免許取得、栄養教諭免許第一種取得、食品衛生管理者免許取得、食品衛生監視員免許取得
- ・南部町立福地中学校卒、人間総合科学大学人間科学部健康栄養学科卒
- ・陸上競技部所属（種目：400m、4×100mリレー、4×400mリレー）

座右の銘：失敗は成功のもと



モットー：自分らしく生きる



「現在の職場について」

高校生時代は陸上部に所属し、食事で身体が変わり記録がよくなった経験から、食事が身体に与える影響について知見を深めたいと思い管理栄養士を目指し、人間総合科学大学へ進学しました。

大学での栄養学の授業や実習を通して、特定保健食品(トクホ)や機能性表示食品の社会的ニーズが高いことを知り、その社会情勢に応える食品ヒト介入研究機関の役割は大きいと考え、現在、健康食品の治験受託会社で、治験コーディネーター(CRC)として働いています。

CRCは、試験責任医師の指示のもと、試験に参加する被験者への試験内容の説明や同意取得、日程管理等をし、検査日には体脂肪測定や血圧測定等を行います。また、管理栄養士の資格を活かし、血液検査の結果から中性脂肪や血糖値等が高くなった被験者に食事指導もしています。自分が携わった試験の食品がトクホや機能性表示食品として商品化されると、大変嬉しく、CRCとしての仕事にやりがいや責任感を感じています。また、CRCは医師や看護師など様々な職種の方と関わる仕事でもあります。信頼関係を築きながら、期待に応えられるよう、今後の仕事に励みたいと考えています。

「高校生へ」

高校生時代に部活動ではリレーで県大会優勝と結果を残すことができましたが、大学受験の筆記試験で苦労した経験があり、もっと勉強をしておけばよかったと後悔をしています。今は将来の目標がなくても、勉強することにより、自分の視野や将来の選択肢も広がるので高校生の皆さんには部活動と勉強の両方を頑張ってくださいと思います。また、高校生時代に苦楽を共にした友人は、今でも交流があり私の大切な財産になっています。高校生の皆さんもそのようなクラスメイトに出会い、これからの自分を磨く為、今できる事を一生懸命取り組んで欲しいと思います。

株式会社ケイ・エス・オー

〒105-0023

東京都港区芝浦1-9-7 おもだかビル7F

KIDSLINE ベビーシッター、キッズスイミングインストラクター



KIDSLINE ベビーシッター3年目  
 キッズ・ベブイスイミングインストラクター8年目  
 全米ヨガアライアンス RYT200、自治体届出済ベビーシッター  
 八戸市立三条中学校卒業  
 高校時代は陸上競技部所属、種目400mハードル

「信頼は勝ち取るもの！」  
 保護者の方に安心して「この人に預けたい！」  
 と思ってもらえるように、立ち振る舞いや言葉が  
 けを常に心がけています。自分をどう見せたい  
 かをいつも研究しています！



「人は人。自分は自分。」自分の人生は、親でも友達でも、会社のもの  
 でもなく自分のものです。周りがどう思うかではなく、まずは自分が  
 どうしたいのかをいつも考えるようにしています！

現在は、上に記載の仕事以外にも、子供の体育教室で跳び箱やマット運動を指  
 導したり、メキシカンレストランでブリトーやお弁当を作ったり、古着の販売を  
 したりと色々しています。私は高校3年の3月28日にやっと進路が決まり、看  
 護の短期大学へ進学しましたが、2年生へ進級する時に「このままの人生は嫌  
 だ！自分の人生は自分で決める！」と思い、短大を辞めました。そこから「やりた  
 いことはやってみよう！学歴はないから経験値は積んでおこう！」と思い、現在  
 の仕事の他に、古着屋でアパレル販売やディズニー、アイス屋さんでも働いまし  
 ました。また、ヨガのインストラクターの資格も取得しました。様々な仕事をして、  
 やりたいことを絞れず好きなことを全部できる方法はないかと考え、フリーラ  
 ンスというスタイルにたどり着きました。将来、家庭を持ち、子供を生み・育て  
 る選択を自分がしたときに、仕事も子育ても楽しめる自分でありたいと思い、仕  
 事スタイルを自分で決められるフリーランスがぴったりと思いつきました。フリー  
 で仕事をする上で、自分自身は商品だと思いつ仕事をしています。いつもベスト  
 を尽くせるよう体調管理はもちろんですが、自分をどのように  
 見せたいか・相手にどのように見てほしいかを意識しています。SNS と一緒に  
 投稿する1枚の写真や動画を選ぶときに、どんな自分・ページを見せたいか  
 考えますよね？それと一緒に、ぜひブランディングスキルを磨いてください！

スポーツ科学科でよかったと思うことは、「生徒が  
 指導案を作成して授業をする」という授業があった  
 ことです。働いて年を重ねると指導する場面が必ず  
 出てきます。後輩指導はもちろん、新しい仕事を覚  
 えると、それを別の人に指導する事もあります。時  
 には先輩や目上の人に指導することも。インストラ  
 クターや教師以外でも、指導・コーチングする場面  
 は多くありますが、それを学ぶ機会は意外と少ない  
 です。なので高校生のうちから指導スキルを学べた  
 ことはとても良い経験となりました。また、縦社会  
 がしっかりあったのもスポーツ科・体育会系ならで  
 はだと思います。みんながやらないことをやると、  
 きっと上司から気に入られると思います。

(株) キッズライン (女性支援・子育て支援事業)  
 (株) ティップネス (フィットネスクラブ)  
 My Instagram ID @lovelynaloveli

## ソフィア訪問看護ステーション / 作業療法士



- ・ソフィアメディ株式会社：ソフィア訪問看護ステーション光ヶ丘(入社2年目)
- ・作業療法士免許取得
- ・八戸市江陽中学校卒、文京学院大学保健医療技術学部卒
- ・陸上競技部所属(800m、4×400m リレー)

座右の銘：やらない後悔よりやる後悔



モットー：笑う門には福来る



#### 「現在の職場について」

高校時代、部活動中にトレーナーさんに身体のケアをしてもらった経験やスポーツ科の課外授業である特別支援学校の子供たちと交流した経験から、人の役に立てる仕事に就きたいと思ったことが、リハビリ職を目指すきっかけとなりました。

私は作業療法士として、総合病院で4年間勤めたのち、現在は在宅医療に携わる訪問リハビリの仕事をしています。普段生活する中で行っている「食事をする」「着替える」「字を書く」など、人が経験する全てが作業にあたります。その動作の獲得や作業のしづらさを解消するのが作業療法士の仕事です。病気や怪我、障がいを抱えている方々が、“その人らしく生活できるよう”1人1人の患者様の生活やニーズに合わせて、身体機能の改善や生活動作の訓練・指導を行っています。現在は、難病や終末期の方も担当しており“住み慣れた場所、家族に囲まれた環境で自分らしい人生・最期を送る”これを支援し、患者さんの暮らしや人生に寄り添えることのできる在宅医療にやりがいを感じています。暮らしに寄り添い、生きがいを一緒に見つけて叶えていく日々の業務は、私自身もパワーをもらい、勇気づけられることばかりです。

#### 「高校生の皆さんへ」

後にも先にも陸上部で励んだ3年間は、私にとって糧となり、2度と経験できないものだと思います。結果にこだわる事も大事ですが、努力した過程や先生・仲間と同じ目標に向かって取り組めた事に大きな意味を持つのだと実感しています。振り返った時に後悔しない今を過ごせるよう、何事も全力で取り組み、楽しんでください。

また、スポーツ科だからこそ経験できる活動や行事もあり、そこから得られるものも多いと思います。私自身スポーツ科での経験が今の仕事に繋がっています。学生時代に1つでも多くの事を経験し、将来の可能性を広げて欲しいと思います。

#### 【会社情報】

ソフィアメディ株式会社  
東京都品川区西五反田 1-3-8 五反田 PLACE 3階

日鉄テックスエンジ株式会社 / 会社員・プロラグビー選手 (釜石シーウェイブス R F C 所属)



- ・日鉄テックスエンジ株式会社 (入社 3 年目)、釜石シーウェイブス R F C 所属 (5 年目)
- ・高等学校教諭一種免許状 (保健体育)
- ・八戸市立三条中学校卒、帝京大学教育学部教育文化学科卒
- ・高校時、ラグビー部所属 (全国選抜大会出場、高校日本代表候補選出)
- ・大学時、全国大学ラグビーフットボール選手権大会 4 連覇

モットー・座右の銘  
「今を生きる」



心がけていること  
「楽しむことを忘れない」



私は現在、会社に所属はしていますが仕事の内容としては、プロラグビー選手として活動しています。元々大学卒業後、会社員として 2 年間業務をしていましたが、2019 年度から、プロラグビー選手へと転向しました。高校時代から始めたラグビーに高校、大学と多くの時間を費やしてきたため、このラグビーを仕事として、より真剣に向き合いたいと思ったきっかけから転向を決意しました。もちろん結果に伴うプロスポーツ選手の世界ですから、とてもプレッシャーや重圧はありますが、今こうして好きなラグビーを 24 時間考え生活できるこの環境はとても充実しており、人生においてもとても素晴らしい時間を過ごせています。プロ選手として生活できる人はそう多くないですが、高校から真剣に向き合ってきたことで、今がとても充実しており、努力の大切さを痛感しています。大学時代は、ラグビーの強豪校で努力を重ねるとともに、勉学のほうにも力を入れました。教員免許を取得し、将来の幅を広げる選択肢を持てたことは今とても良かったと思っています。今思うと、スポーツ、勉学の両方に大学時代に向き合ったことが、今の自分を作っていると思っています。

高校生のみなさんには、高校生活での部活動、勉強を全力でやってほしいと思います。将来のことについて不安はあると思いますが、高校時代の努力は社会人へと大きく繋がります。そして何より、スポーツ科学科のクラスメイト、仲間を大切にしてほしいです。また、私が心においていつも生活していることの、何事も楽しむ。今を生きる。その気持ちは皆さんにもぜひ、持ってもらいたいです。人生はどのようなか自分でもわかりません。私みたいに、教員を目指していてもこうして今、ラグビー選手になっている人もいます。ですので、たくさんの方に全力でチャレンジして自分をたくさん磨いていってください。応援しています。

●日鉄テックスエンジ株式会社は 1946 年創立の総合エンジニアリング企業です。日本製鉄グループの一員として、操業・整備・工場の NO.1 企業を目指しています。

八戸工業大学第二高等学校附属中学校 / 教員



- ・八戸工業大学第二高等学校附属中学校 1 年生担任（入社 5 年目）
- ・中学校教諭一種免許状、高等学校教諭一種免許状（保健体育）、日本バスケットボール協会公認 C 級コーチ、日本バスケットボール協会公認 C 級審判
- ・八戸市立白銀中学校卒、仙台大学 体育学部 健康福祉学科卒
- ・男子バスケットボール部(副キャプテン・シューティングガード・青森県高校総体準優勝)  
大学：男子バスケットボール部（学生コーチ、2014 年、2016 年インカレ出場）

七転八起



継続は力なり



### 「共に成長」

『生徒の成長を肌で感じることができること。』それが教員という職業の魅力だと感じています。私が接している中学生、高校生という年代は、思春期真っ只中であり、人生の中で最も成長が著しい時期といっても過言ではありません。さらに、この中高生という年代は、親の次に長く時間を共にするのが我々教員であり、私たちの言葉 1 つで生徒はどんどん成長していきます。そんな成長著しい年代に、どんな声かけをすれば生徒に響くか、どう説明したら生徒が分かりやすいか、それを日々考えている教員生活です。私は去年まで高校生の担任をしていました。3 年間共にした高校生を次のステップに送り出し、現在は八戸工大二高附属中学校の担任として勤めています。高校生と中学生の差にはじめは戸惑うことの連続でしたが、中学生の成長のスピードは私の想像を遙かに超えていきます。身長はもちろん、つい最近までできなかったことができたとき、またはいつの間にかできるようになっていたとき、そのときの生徒の表情はいつもキラキラ輝いています。そんな生徒の成長を間近で感じ、これからもそんな中学生と共に成長していける教員でありたいと思っています。

### 「挑戦してみること」

私の人生の中での大きな分岐点は、大学の部活動でした。バスケット部にプレイヤーとして入部した私に、「スタッフにならないか？」という先輩スタッフからの一言でした。声をかけられてすぐは「絶対にスタッフになんかなるか。」という思いでいっぱいでしたが、将来、この先もずっとバスケットというスポーツに携わっていくのであれば、試合に絡めるかわからないまま練習に励むより、元日本代表で活躍していた監督の話を間近で聞いていた方が自分のためになるのではないかと考え、スタッフに挑戦することを決めました。その「挑戦」こそが、今の自分をつくっています。

八戸工業大学大縫い高等学校附属中学校  
青森県八戸市妙大開 6 7 Tel 0178-25-4311  
ホームページ <https://www.kodai2-h.ed.jp>

## 青い森信用金庫 / 営業

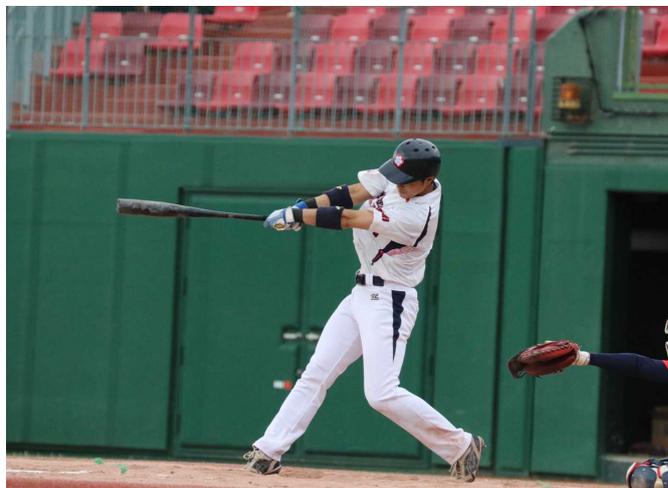


- ・青い森信用金庫（入社4年目）
- ・八戸市立江陽中学校卒、星槎道都大学経営学部経営学科卒
- ・高校時代：硬式野球部所属（ポジション、外野手 青森県甲子園予選ベスト4）
- ・大学時代：硬式野球部所属（ポジション、外野手 明治神宮大会準優勝）

## 「親しい中にも礼儀あり」



## 「実るほど頭を垂れる稲穂かな」



## 「現在の職場での活動について」

青い森信用金庫は地域密着の金融機関として、預金業務（普通預金など）・為替業務（振込など）・融資業務（法人、個人の借入）の主に3つの業務を行っています。お客様がご来店いただく窓口は営業店と呼び、その中でも担当が分かれており、私は渉外担当（営業マン）に就いています。この職業を目指したきっかけは、地元八戸を本拠地としている企業で地域に貢献できること、部活動に力を入れていることです。仕事では、地域の皆さんにふれあい経済的な面でのサポート、支援ができ、部活動では会社全体をスポーツで盛り上げられることをとてもやりがいを感じています。3年以上勤めてきて、社会人の資質として大切だと感じていることは、どんな相手も敬う心です。心は態度に出て、相手に伝わりその態度は良くも悪くも自分に返ってきます。自分の態度がどう相手に伝わっているか、考えながら日々の生活を送っています。

部活動では軟式野球部に所属しています。この企業に入った大きな要因でもあります。大学でも硬式野球部に所属し、高校保健体育教員免許を取得、学業との両立がとても難しく充実した日々でした。

## 「在学生へのメッセージ」

私は高校時代、特に部活動に力を注ぎこみました。そのうえで頑張っておけばよかったことは、学業です。現在の職場でも、取らなければいけない通信講座や検定試験があり、勉強する場面が多いです。その時に、勉強の癖がついているかついていないかで大きく変わってきます。今のうちから学業をおろそかにしないよう、癖をつけましょう。

スポーツ科学科のクラスメートとは、今でも付き合いがあるほどかたい絆で結ばれています。学んだスポーツ科学も、少なからず生かされる場面があります。本当にスポーツ科学科でよかったと思います。

星槎道都大学・・・2017年明治神宮野球大会  
準優勝

青い森信用金庫・・・青森全域に展開。

日本競輪選手会 / 競輪選手



- ・競輪選手四年目
- ・八戸市立白山台中学校卒、拓殖大学商学部卒
- ・硬式野球部 外野手

体調をくずさないことを心掛けている



何事も楽しくやる



「競輪選手」

スポーツ選手として自分自身で何事も管理して、月に約2回のレースに参加して勝敗を競っています。オフシーズンはなく毎月レースを走ります。

高校生の時にウエイトトレーニングや、フィジカルトレーニングにおいて自信があり、体の力を最大限に引き出す種目に魅力を感じたのが興味を持ったきっかけです。

勝敗によって稼げる金額も変わってきますし、レースで勝った時はとても嬉しいです。1年間戦い続けるので、体調管理や体のケアには気を使っています。

どの仕事でも大切であると思いますが、挨拶や礼儀がなくては何も始まりません。大学生になってから自転車を始めたので最初はすごくきつかったですが、大学3年でプロになるまでは全てを自転車に費やしていました。辞めなくなる時もたくさんありました。

今はとにかく強くなることに集中しています。朝起きた時から寝る時までどう工夫していくか試行錯誤しています。

「高校生たちへ」

高校時代は野球部に所属しており、ウエイトトレーニングや体に関する知識などには特に熱心に臨んでいました。自分自身この先もスポーツを続けていくと考えていたので大切だと思っていたし、役に立っています。

スポーツ科では専門的な授業もあるし、いろいろなスポーツにふれあえる機会も多いです。スポーツ科という特別な場所なので、個人的には現役でスポーツをやることに誇りや楽しさを感じて欲しいと思います。高校より上のステージでのスポーツのレベルは、かなり引き上げられますが、続けて何かを掴んで欲しいです。

日本競輪選手会東京支部所属

平川市立平賀西中学校 / 中学校保健体育科教諭



- ・平川市立平賀西中学校（2年目）
- ・中学校保健体育科 I 種、高等学校保健体育科 I 種
- ・八戸市立湊中学校卒、仙台大学体育学部体育学科卒
- ・高校時代は硬式野球部に所属（主将・遊撃手 甲子園予選ベスト4）

失敗してもいいからとりあえず挑戦してみる。



その日にできる100%でベストを尽くす。



## 「現在の職場について」

私は現在、中学校の教員として働いています。教師を目指したきっかけは、学生時代の部活動で、アドバイスした仲間が結果を出したとき、自分のことのように嬉しかった経験があったからです。「教える」ということを職業にしたいと思い、教員免許を取得できる大学に進学し、現在は平賀西中学校に勤めています。教師の仕事ですが、授業は仕事内容の2～3割くらいの感覚です。授業の準備やプリントの点検、提出書類の作成、委員会の指導、行事の企画・運営、部活動の指導など、仕事量はたくさんです。1人ですべてをこなすのは現実的ではないので、素直に助けを求められることは、とても重要なスキルだと思います。実際に「教える」ことを仕事にしてみると、子供達の成長を近くで見ることができ、やりがいはとても大きい仕事です。しかし、すぐに結果が出る生徒のほうが少なく、本当にこれでいいのだろうか？と日々、勉強しながらの毎日です。むしろ子供たちから教えられることも少なくありません。これからも日々子供たちと互いに成長し合いながら、少しでも子供たちの可能性を引き出し、後押しできる存在になれるよう、努めていけたらと思っています。

## 「高校生へのメッセージ」

八戸西高校の生徒の皆さんへ。体育教師は、専門外の種目も授業を行わなくてはなりません。授業作りをする時は、高校時代を振り返り、どう教わっていたかを思い出すことがあります。ですので、今の授業をすべて吸収するくらいの気持ちで受けてみて欲しいと思います。また、スポーツ科学科には、3年生が1、2年生に授業をする時間があつたと思いますが、そのときのコーチングのアイディアは今でも現場で活用しています。社会に出てみてスポーツ科学科での勉強は、現場で生きる勉強ばかりでした。ぜひ、貪欲に授業に取り組んでほしいと思います。

平川市立平賀西中学校

## カフェマネージャー / 飲食業



- ・ニュージーランド クイーンズタウン（居住地）
- ・Franks cafe bar eatery
- ・普通運転免許、保育士・幼稚園教諭二種免許
- ・八戸市立下長中学校卒、東北生活文化大学短期大学部生活文化学科子ども生活専攻卒
- ・高校時代の部活：陸上競技部（800m）

座右の銘：「笑顔」



### 「現在の職場について」

私は、ニュージーランドへ来て、もう6年が経とうとしています。

現在はカフェのマネージャーとして国籍も言葉も習慣も違う15名のスタッフを抱えて店舗の企画運営やスタッフの管理業務、教育指導と毎日悪戦苦闘しています。

さて、カフェの仕事は、約80%はカフェに来店するお客様への接客です。そもそも私は、人と接するのが好きでしたので、接客は辛いと感じたことはありません。ただし、最優先事項であるお客様のクレーム対応には今でも精神的に重圧を感じることがあります。残り20%の業務はほとんどがスタッフの管理に注がれます。その内容は、スタッフのシフト管理やスタッフからの業務に関するクレーム処理、スタッフ同士の人間関係問題の処理です。それらを解決することで、お客様が満足して頂けるようなサービスができるスタッフ作りをしています。

お客様が笑顔で「ありがとう」、スタッフが笑顔で「ありがとうございました」と言える店舗にしていきたいと思っています。

### 「高校生へ」

私は、現在ニュージーランドに5年間在住しながら仕事をしています。ニュージーランド渡航への挑戦が実行できたのは、誰かの援助や保護がある訳ではなく、自身で全ての課題、問題をクリアしていかなければならないという強い覚悟があったからこそだと思います。この精神は、スポーツ科で築かれた自己への挑戦、チーム(クラスメイト)との絆を3年間で学んだことが、この大事を成し遂げた要因となっています。

みなさん、これからも「挑戦」し続けてください。きっとその先には、「達成感」という文字が見えるはずです。

Franks cafe bar eatery

## 紅屋商事株式会社 / 小売業



- ・紅屋商事株式会社 (入社6年目) 現在、育児休業中。
- ・普通運転免許、食品表示検定、保育士・幼稚園教諭二種免許
- ・八戸市立三条中学校卒、八戸学院短期大学幼児保育学科卒
- ・高校時代の部活：陸上競技部 (走り幅跳び、三段跳び、4×100mリレー、4×400mリレー)

心がけていること：ハウレンソウ  
上司や同僚には報告・連絡・相談を怠らないようにしています

モットー：なんとかなるさ  
初めての子育て、なんとかなるさ精神で楽しんでます！



## 「現在の仕事について」

私は現在、紅屋商事株式会社に勤務しています。様々な部署や部門がありますが、私が育休前まで担当していた部署は、スーパーマーケット事業部のリクルーターです。自社は大卒・高卒・中途採用を随時行っていますが、リクルーターとは主に大卒・高卒の新卒採用業務と新入社員の教育を行います。自分が担当した学生が自社のトップに認められ、入社し、楽しそうに働いている姿が自分の誇りであり、それが一番やりがいに感じます。実は私は、上記にある通り、幼児保育学科を卒業しています。なぜ保育関係ではなく、小売業に勤務しているかですが、私は短大時代に自社のスーパーマーケットでアルバイトをしており、そこで現在の部長に採用試験を受けないかと声を掛けて頂きました。4次選考まであり、何とか合格を貰いました。しかしその時には、卒業後、とある保育施設で働くことが決まっている状態でした。私はアルバイトを通して小売業の魅力を感じ、紅屋商事で働きたい強く思い、決意しました。育児をするまで保育の免許は実際何の役にも立ちませんでした。資格は財産だと思っています。学校や学科で希望職種を決めがちですが、視野を広く持ち、様々な職種を見てみてはいかがでしょうか。

## 「高校生へのメッセージ」

私が学生時代にもっと頑張っておけばよかったことは沢山ありますが、特に強く感じるのは国語とパソコンの基本操作の2つです。国語については、仕事をすれば多くの人と関わりますが、上司や社外の人と関わる際に、自分の国語力の足りなさでうまく伝えられない、理解できないことが多々ありました。また、パソコンの基本操作ですが、現在はどの職業においてもパソコンは使いますし、パソコンが使えないという若者が私の周りではほとんどいなく、恥ずかしい思いもしました。是非、仕事してからこれらでつまづくことが無いように、今頑張ってください！

紅屋商事株式会社 HP

<http://www.beny.co/jp>

## 株式会社ヴァンラーレ八戸 / トップチームアシスタントコーチ



- ・株式会社ヴァンラーレ八戸（入社4年目）
- ・日本サッカー協会公認C級コーチ/高校教員免許
- ・八戸市立白銀南中学校卒/仙台大学体育学部体育学科卒
- ・高校時代はサッカー部でキャプテンをしていました。  
大学時代ではIリーグというリーグ戦で全国3位になりました。



## 「現在の職場」

私は現在、青森県に初めて誕生したJクラブ・ヴァンラーレ八戸でサッカーのコーチをしています。

2018～2020年までは子どもたちへ教えるアカデミースタッフとして活動しました。当時は指導の仕方さえ分からなかった私ですが、先輩のアカデミースタッフから沢山のことを教えてもらい成長することができました。

2021年からはトップチームのアシスタントコーチとして、相手チームの分析、セットプレーの攻撃など非常に重要な役割を受け持っています。その中でも特に重要な仕事は相手チームの分析です。分析の仕事は過去の映像を見て、相手チームの攻守の特徴や相手の隙を見つけ自分たちが狙いとするところなどを簡潔な映像に編集します。その映像を監督・スタッフ・選手が見て試合に備えます。自分の分析が役に立ち、チームが勝利した時の喜びは何ものにも代えがたいです。

プロとして厳しい世界ではありますが、厳しい先の楽しさを追求し、これからもクラブと共に成長していきたいと思っています。

## 「高校生の皆さんへ」

高校生活は自分自身が成長するための礎を築く上で一番大切な時期だと私は考えています。

学校生活を送る中で先生から社会の良し悪しを学び、勉学に励み教養を身につけることが、これからの人生に生きてくるとおもいます。

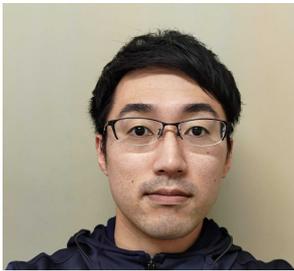
社会に出てからは「自分で考えて行動すること」が大事だと感じています。

そのためにも高校時代から「上手くなるためにはどうしたらいいか考えて練習に取り組む」この考えと姿勢を意識してみてください。

皆さんの3年間が実り多いものとなりますよう応援しています。

株式会社ヴァンラーレ八戸

岩手県立大学看護学部看護学科 / 大学生



- ・岩手県立大学看護学部看護学科
- ・救急救命士
- ・八戸市立北稜中学校卒業、国士舘大学体育学部スポーツ医科学卒
- ・陸上競技部(混成競技) 東北高校新人 4 位 県高校総体 2 位

## 座右の銘

目的のために自己投資を惜しまない



## 夢

よりよい医療のために一生懸命



私は現在、岩手県立大学に入学し看護の勉強をしています。社会人を経て岩手県立大学に入学したわけですが、以前、国士舘大学で救急救命士の資格を取得しました。救急救命士は家など病院外で発生した患者を適切な病院に、適切な処置をし、適切な時間で搬送する資格です。一方、看護師は主に院内で診療の補助と療養上の世話をします。この間に参入し、シームレスな医療を提供することが今後の救急医療の発展に欠かせないと感じて今の大学に入学しました。実際に入学してから数ヶ月経ちましたが、看護の「ケア」については素人だと実感させられており、日々、若い人たちの考え方や柔軟な発想から刺激を受けています。

岩手県立大学の看護学部では目指す人材として「市民としてこれからの社会の発展のために課題を見出し、問題解決のために批判的に思考し、論理的に表現できる人材」を挙げています。1年生からこれに当てはまる人材を育成すべくカリキュラムが組まれているのが特徴で、グループワークやディスカッションを通して学びを深めていくことができます。

自分が高校生のときは部活動で全国大会に出場するためにスポーツ科学科に入学しました。結局全国大会に行くことはできませんでしたが、当時自分のできることは全てやりきりましたと自負しています。救急救命士を取得したいと思った際も、日本一の救急救命士養成校である国士舘大学のスポーツ医科学科を選びました。その後より良い救急医療のために医師を目指し、医学部受験にも挑戦しました。現在は看護の世界でよりよい救急医療への道を見出しています。高校生の後輩たちには目的のためならば自己投資も惜しまない強靭な心とそれを実現するための思考を身につけてほしいと願っています。

岩手県立大学 看護学部 看護学科

〒020-0693 岩手県滝沢市菓子 152-52

TEL : 019-694-2200

八戸地域広域市町村圏事務組合 八戸消防署 / 消防士



- ・八戸地域広域市町村圏事務組合 八戸消防署高度救助隊（7年目）
- ・大型免許、大型特殊免許、潜水士、小型移動式クレーン、玉掛け
- ・出身地 新郷村
- ・新郷村立新郷中学校卒、青森県立八戸西高校スポーツ科学科卒
- ・高校時代の部活動 陸上部（長距離）

## 『初心を忘れない』



## 『たくさんの仲間と出会いに感謝』



平成 27 年 3 月に八戸西高校スポーツ科学科を卒業後、同年 4 月に八戸広域消防本部に採用され、現在は、八戸市田向にある八戸消防署の高度救助隊として仕事をしています。仕事の内容は、火事や交通事故などの災害にももちろん出動するのですが、八戸広域（八戸市、おいらせ町、階上町、五戸町、南部町、三戸町、田子町、新郷村）で発生したすべての救助事案に出動し、人命救助活動を中心に活動しています。勤務時間は、朝の 8 時半から翌朝の 8 時半まで、24 時間迅速に対応できる体制をとっています。今の職業のやりがいは、困っている人を自分の手で直接助ける事ができることです。危険な現場もありますが、その分やりがいも多く感じられる仕事です。また、消防車に乗っていると、子供達が興奮して手を振ってくれることが度々あります。私も幼少の頃、消防士に憧れを持っていたように、今度は自分が子供達に憧れを持ってもらえるように頑張っています。

プライベートでは、高校時代陸上部だった事もあり、卒業後も普段からランニングをしたり、地元のマラソン大会に参加したりと、今でもスポーツは好きで続けています。

高校時代は、陸上部の毎日の練習が辛く、何度も辞めたくなりました。それでも最後まで頑張れたのは、同じ目標に向かって頑張れる仲間がいたからだと思います。高校で出会った仲間は今後も一生の仲間になることでしょう。私は社会人になった今でも高校時代の仲間と趣味を楽しんだり一緒にお酒を飲んだりして息抜きをしています。時には、自分を成長させてくれる存在にもなると思うので、楽しい事も辛い事も今いる仲間やこれから出会う仲間とたくさん共有して下さい。一度きりの高校生活、後悔しないように勉強も部活動も全力でやってほしいです。





- ・八戸市立市民病院（入社4年目）
- ・准看護師免許、看護師免許
- ・五戸町立川内中学校卒、八戸学院大学短期大学部看護学科卒
- ・女子バレー部

## 感謝の気持ちを忘れない



## 常に思いやりの心を持つ



現在私は八戸市立市民病院で、救命科、泌尿器科、外科病棟に勤務しています。私の勤務している病棟では、人工呼吸器を装着している患者、様々な処置を要する重症患者や、手術や化学療法のために入院されている患者さんの看護をしています。

人の命に関わる仕事であり、病を抱え治療に向き合っている方や人生の最期を迎える方にどのような看護ができるのか、日々考えながら仕事に取り組んでいます。

大学の時には、実習で沢山の学びを得る事ができました。相手をよく知る事で個別的な看護に繋がる事を学び、看護師となった今でも大事にしています。患者さんに関わる時間は限られていますが、少しでも思いを聴きたい、寄り添いたい、という気持ちを常に持っています。そのためは、まず自分の言動に責任を持ち、患者さんやご家族の方との信頼関係を築く事が大切だと感じています。実際に患者さんやご家族の思いを尊重し、他職種との連携を図り、より患者さんに合った看護を提供できた時にはとてもやりがいを感じる事ができました。

これからも患者さんに向き合い、よりよい看護を提供できるよう日々努力し続けていきたいと思っています。

高校時代は、勉強、部活どちらも全力で取り組まないといけないため正直大変でした。そして、中途半端に取り組んでしまった時にはやはり結果もついてこないため、苦しい思いをする事がたくさんありました。スポーツ科学科に入学し、そういう経験をしたからこそ、今は壁にぶつかった時には乗り越えるために全力で取り組む事ができていると思います。

スポーツ科学科に入学したからこそ経験できる事や学べる事がたくさんあると思います。勉強、スポーツを通しての人との関わりや経験を大切に色々な事を吸収して自分のものできるよう頑張ってください。

八戸市立市民病院

〒301-8555

八戸市田向3丁目1番1号

青森県警察 / 地方公務員



- ・青森県警察（令和2年拝命）
- ・中、高教諭一種免許状（保健体育）
- ・新郷村立新郷中学校卒、天理大学体育学部体育学科卒
- ・ラグビー部（フッカー）

強く・正しく・温かく



継続は力なり



「現在の仕事、大学時代について」

この度は、青森県立八戸西高校スポーツ科学科創立20周年を迎えられたことを心よりお祝い申し上げます。

私は、大学卒業後は青森県警察の警察官となり、交番勤務員として現在働いています。交番では、一般市民の方が拾ってくださった拾得物を受領したり、地理教示、市民の方からの相談対応など他にも様々な仕事をしています。

私が警察官を目指した理由は、少しでも人の力になりたい、自分の育った青森県を守りたいと思ったからです。警察官になり、まだ2年目ですが毎日がとても充実しています。

大学は、奈良県の天理大学というところに進学しました。体育学部体育学科競技コースを専攻し、スポーツ科学科で学ぶ様なスポーツ、オリンピック、パラリンピックの歴史、筋肉の仕組み働きなどを、さらに深く学ぶことができました。

部活は、ラグビー部に所属していました。全国のトップレベルでラグビーをすることができ、プレーだけでなく、人としても大きく成長することができたと思います。

「スポーツ科学科の皆さんへ」

高校3年間はあるという間に過ぎます。自分の目標を立て、目標を実現するために学校生活、部活動を全力で取り組み、目標を実現してほしいと思います。

また、スポーツ科学科でしか学ぶことのできないこと、体験できないことがたくさんあります。失敗を恐れず、積極的に取り組み、一つでも多くの事を学べるように頑張ってください。

勉強も部活動も日々成長できるよう、1日1日を大切に、また仲間を大切にしてください。スポーツ科学科の皆さんの活躍を期待しています。

青森県警察

陸上自衛隊



- ・陸上自衛隊（入隊2年目）
- ・第1種中学校保健体育教員免許、第1種高等学校保健体育教員免許、トレーニング指導者（JATI）、スキー検定3級、第1種大型自動車免許
- ・八戸市立北稜中学校卒、八戸学院大学健康医療学部人間健康学科卒
- ・陸上競技部所属、専門種目は走幅跳 PB 5m35cm

日日は好日



推ししか勝たん！  
仕事と推し事の両立



「現在の職業と大学生活」

私は、現在陸上自衛隊の初級幹部として小部隊を指揮するために必要な教育を受けています。自衛官を目指したきっかけは、人のために働ける職業であるからです。仕事をする上で心がけていることは、常に前向きに考えること、自分自身の立場にあった言動をすることの2つです。幹部自衛官は常に責任のある立場であるため、無責任な言動は許されません。しかし、柔軟性のある考え方や状況判断ができるようになります。また、自衛官は常に集団行動であるため、責任感と協調性が養われます。

社会人に必要だと感じる資質は責任感及び判断力、実行力です。この3つは初級幹部に必要な6大資質の中の3つであり、自衛官に限らず必要な資質であると考えます。

大学時代は、教職及びトレーニング指導者、心理学の授業を選択しており、放課後は部活動とバイトに力を入れていました。また、趣味の推し事では、ライブや握手会に参戦し常に充実していました。

「過去・現在・未来」

私が高校時代力を入れていたことは、部活動と自転車通学の2つで、ここで鍛えられた肉体と精神は今現在も活かされています。

スポーツ科学科で良かった点は、他の隊員が学んでいない教科や資格をとれたことですが、基礎的な教科にも力をいれて勉強しておく必要があったと感じています。意味がないだろうと感じることに対してどれだけ頑張れるかで、その人の資質がわかります。高校生の間にたくさんのことを経験・吸収し、柔軟性のある人間に成長することを願います。

陸上自衛隊 山形県 神町駐屯地

## 藤覚保育園 / 保育教諭



- ・藤覚保育園（入社2年目）
- ・幼稚園教諭二種免許、保育士、日本サッカー協会公認キッズリーダー（U-6）、認定心理士、実用英語技能検定準2級
- ・八戸市立北稜中学校卒、八戸学院大学短期大学部幼児保育学科卒、八戸学院大学健康医療学部人間健康学科卒
- ・陸上競技部（400mH・インターハイ出場・国民体育大会出場）

## 子どもの最善の利益を常に考える



## 身体を動かす楽しさを伝えたい



## 「現在の職場での活動について」

子どもたちと一緒に遊びながらも、一人ひとりに目を配っている姿に憧れを抱き、保育教諭を目指しました。

子どもたちの生活全般のお世話をしながら、心身の発達を促し、社会性を養うこと、そして、食事や睡眠、排せつ、清潔さ、衣類の着脱などの基本的な生活習慣を身につけさせることが保育教諭の役割です。

子どもと同じ目線になって、一緒に笑ったり、何かを作ったり、子どもと感情や時間を共有でき、また、子どもの成長を近くで見守りながら自分自身も成長することができることにやりがいを感じています。

子ども一人ひとりに愛情を持ちながら優しく関わり、生きていく力を身につけるための土台作りの場となる、そして、保護者からも信頼されるよう、安心して生活できる環境づくりを心がけています。

保育教諭として仕事し、子ども一人ひとりの命を預かる中で、責任感を持つことの重要性を実感しています。今後も子どもたちと向き合いながら気持ちに寄り添える、そんな保育教諭を目指します。

## 「高校生へのメッセージ」

私は高校時代、勉強もですが特に部活動に力を入れていました。悔しい経験をバネにし、何があっても逃げ出さず諦めない強い信念を持ち、日々の練習に励んでいました。その結果がインターハイ、国民体育大会出場に繋がったと思います。スポーツ科学科では、キャンプやスキー、スキューバなど、普段あまり経験しないようなことを体験し、そのことを通してスポーツの楽しさや楽しさ、人と協力することの大切さを学ぶことができると思います。スポーツ科学科で学んだことは、将来必ず役に立ちます。これから社会に出る皆さんの活躍を期待しています。

認定こども園 藤覚保育園

〒031-0003 八戸市吹上六丁目 5-36

<https://fujikaku.com>



- ・八戸市庁（入庁1年目）
- ・普通自動車第一種運転免許、大型自動二輪車免許
- ・南部町立名川中学校卒、八戸学院大学ビジネス学部ビジネス学科卒
- ・陸上競技部（110mH、400mH）

市民の方々への感謝の気持ちを忘れずに取り組んでいます。



座右の銘「一期一会」



「現在の職場での活動について」

今までお世話になった地元で恩返しをしたいという思いから八戸市庁を志望しました。

私は、くらし交通安全課というところで働いているのですが、ここでは大きく分けて「消費」と「計量」の二つの業務を担当しています。

まず消費では、身の回りに潜む消費トラブルに遭わないための啓発活動として、中学校から大学までの学生を対象に出前講座を行っています。また、ラジオや広報誌等を活用し、消費トラブルを未然に防止するための取り組みをしています。

計量では、スーパーなどに立ち入り、精肉や鮮魚などに記載されているグラム表示が正しいか検査する商品量目立入検査というものを行っています。

休日は、八戸市庁サッカー部として活動しています。仕事とプライベートを両立できるのがこの仕事の魅力だと思います。

社会人一年目ということで目の前のことで精一杯ですが、成長する機会がたくさんありとてもやりがいを感じています。

これからも八戸市で働けることに感謝し、八戸市の発展のために頑張ります。

「高校生へのメッセージ」

みなさんは高校生ということで、夢が定まっている人、そうではない人、それぞれいるかと思います。実際に私は、スポーツが好きだからという単純な理由でスポーツ科学科に進学し、高校の頃は将来について考えたことはありませんでした。スポーツ科学科である以上、スポーツが本分だと思いがちですが、勉強を怠っては元も子もありません。これから社会に出るみなさんはたくさんのお会いや経験をし、成長します。その中で当然、新たな夢を持つ人も出ると思います。どんな状況にも対応できるよう、スポーツはもちろん、勉強にも全力で取り組んでください。

八戸市 市民防災部 くらし交通安全課  
 〒031-8686 八戸市内丸一丁目1番1号  
 TEL 0178-43-9524 FAX 0178-43-2256

## 東日本旅客鉄道株式会社 / 会社員



- ・ 東日本旅客鉄道株式会社(入社 1 年目)
- ・ 八戸市立白銀中学校卒、駒沢大学法学部法律学科卒
- ・ 硬式野球部所属(投手・春季県大会優勝)
- ・ 駒沢大学硬式野球部所属

## 安心・安全・安定時間を守る



## 姿即心 常に誰かが見ている



## 「現在の職場での活動」

私は、八戸西高校を卒業し、スポーツ推薦で駒沢大学に進学し、硬式野球部に入部しました。野球部寮で生活し、4年間過ごしました。

大学卒業後、私は、東日本旅客鉄道株式会社に入社しました。

そして、会社が持つ、「JR東日本東北」という社会人野球チームに所属し硬式野球を継続しています。具体的には、午前中は会社で業務、午後は練習。試合が近いと朝から練習になります。この職業を目指した経緯は、大学卒業後も野球を続けたいという事と、高校時代の通学で利用したJR東日本、そして新幹線に興味があったためこの会社を選びました。野球を主にやらせて頂いていますが、会社の名前を背負って、大人が大声を出してプレーする事に凄く魅力を感じます。会社の名前を背負っているので、道具や施設を大切に使うこと、試合で勝って社員の皆さんに元気を与えることを心がけています。入社してから、「時間を守る」ことが改めて大事だと感じています。電車は時刻通りに動くので、社員も心がけているのだと思います。

## 「高校生へのメッセージ」

高校時代は特に部活動を頑張りました。みんなで、自転車で登下校を行ったり、朝練習を選手が自主的に行ったりしました。勉強面はもっとやっておけば良かったと思います。スポーツ科では3年間クラス替えがなく集団行動が多いので、社会に出て集団で動くときに高校時代に学んだことが生きていると感じます。

後輩の皆様には、とにかく部活動を一生懸命取り組み、スポーツ科の選手がチームの中心となって活動し、卒業後もそのスポーツを続ける選手が増えてほしいと思っております。

頑張ってください。

## 「JR東日本東北」

1919年に創部。宮城県仙台市に本拠地を置く。  
都市対抗野球出場27回、4強1回(2011年)

栃木県スポーツ協会 / スポーツ専門員



- ・栃木県スポーツ協会（入社1年目）
  - ・八戸市立下長中学校卒、明治大学政治経済学部経済学科卒
  - ・八戸西高校スピードスケート部—明治大学スケート部スピード部門
- 第 66 回全国高等学校スケート選手権大会 5000m2 位 10000m 優勝
- 第 24 回全日本スピードスケート距離別選手権大会 3000m 優勝
- 第 40 回全日本学生スピードスケート氷上選手権大会 500m.1500m.5000m 優勝 総合優勝

座右の銘「毎日今日だけ頑張る」



良い結果を出しても慢心せず



私は現在栃木県スポーツ協会に所属し W 杯・冬季オリンピックを目標にプロスピードスケート選手として活動しています。  
※競技実績については上記に記載してあるので確認いただくと幸いです。

競技継続を決めた経緯としては、オリンピック・W 杯出場を諦めることができなかつたからです。大学卒業と同時に競技も引退する予定でしたが、内定をいただいていた会社に入社する 2 週間前に日本スケート連盟より強化チームへの招待を受けました。冬季北京五輪が次年度に開催されることもあったため、チャンスがあるならと競技継続を決め、入社を辞退し現在に至ります。

この仕事の魅力は様々ですが一つ挙げるとすれば、多くの方が応援して下さるということです。ありきたりかもしれませんがこれが一番です。自分が活躍すると、両親から友人、見たことや話した事のない方までも喜んでくれます。スピードスケートはマイナースポーツのため結果を出したところで大々的には取り上げられませんがちゃんと自分の活躍を見てくださっている方々があります。感動を届けるこの仕事は自分自信にも感動を与えてくれるのです。

スポーツ科学科の学生にはこれから出来るかぎり後悔しないような生き方をしてほしいです。大学でスポーツを続ける人は良くて 2.3 割、新たな道を見つける人が多いと思います。どちらにせよ大切にして欲しいのはその生き方。大学の 4 年間は高校とは比べものにならないほど早く過ぎます。大学を卒業する頃には 22 歳。歳を取り大人になるほど責任は自分にかかり、あの時こうしていればとタラレバが出ます。時間は早く過ぎますが 4 年は 4 年。自分のために行動した人との差は大きく開きます。他人に流されず地に足をつけ自分で信じた道を歩いてください。

栃木県スポーツ協会

## エバーグリーン・カイロプラクティック・オフィス／カイロプラクター



- ・エバーグリーン・カイロプラクティック・オフィス 入社1年目
- ・八戸市立白山台中学校卒、日本カイロプラクティックドクター専門学校仙台校卒
- ・高校時代は硬式野球部に所属、ポジションはレフト

## 和顔愛語



## 健康第一



まずカイロプラクティックというものに聞き馴染みのない方が多いと思いますが、カイロプラクティックとは原因となる筋肉や骨を矯正することにより神経生理機能改善、痛みの軽減、自然治癒力を高めることを目的とする手技療法です。物心ついた頃から父がカイロプラクターとして仕事をしていたのでカイロプラクティックと親密な環境にいました。小学から高校時代、野球をする中で身体の不調や怪我をした時はいつもカイロプラクティックにお世話になり徐々に興味を持ち始め専門学校に進学し、今は父と2人で働いています。

現在、カイロプラクティックは、アメリカをはじめ世界各地で法的に認められ資格制度がありますが、日本では柔道整復師や鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師のような国家資格ではありません。なので、あまり理解されず敬遠されることも少なくないですが、身体が痛く整形外科に行ったが異常がないと言われたという患者さんが受診されて回復する所を実際に見ると、これは良い治療法のひとつであるといえます。まだまだ認知度は低いですが、これからもカイロプラクティックの技術の向上・可能性を広げられるよう精進していきたいです。

高校時代を振り返ってみると、もっと頑張っておけば良かったということが多いです。スポーツ科学科を選んだ理由にスポーツに関わる職業に就きたいというのが漠然とあったのですが、明確な目標を作っていなかったために、スポーツの実技や知識を身につけることは楽しく学んでいても、普通科目が疎かになっていました。

高校3年間は過ぎるのが早いです。スポーツ科学科の高校生の方々には、自分のためだと思って勉強や部活動を一生懸命に励んでほしいです。応援しています。

エバーグリーン・カイロプラクティック・オフィス  
 営業時間 月曜日～土曜日 9:00～19:00  
 定休日 毎週日曜/祝日

## 国際武道大学・体育学部・体育学科



- ・国際武道大学体育学部体育学科 4 年
- ・陸上競技部主将
- ・八戸市立第一中学校卒
- ・高校時代の所属部活動:陸上競技部(役職・部長)(専門種目・短距離)

## 人生楽しんだもん勝ち



## 大学で能力開花



私は国際武道大学体育学部体育学科の 4 年生です。現在は卒業論文の発表会に向けて制作と準備に取り組んでいます。

私が大学時代に意欲的に取り組んだことは体育学について幅広く学ぶことです。栄養学や心理学、バイオメカニクス等多くのことに学び、また自身の所属する陸上競技部の活動でもその学んだことを意識して取り入れることをしていました。

部活動では高校に続き、陸上競技部に所属しています。現在は引退しましたが、3年の10月から約1年間主将も務めました。主将としては、記録会やインカレの壮行式での激励や公式の試合での開会式や閉会式に部の顔として出ていました。最初に任命された時は私よりも実績のある選手や主将に向いている人がいると思っていましたが、周りの人に恵まれて主将としての仕事を任期まで全うすることが出来ました。個人での成績は全国大会出場を果たし、リレーではチームメイトに恵まれインカレや日本選手権で入賞することが出来ました。私自身、入学当初は実力も成績もほとんどない選手でしたが、課題に向き合い目的意識を持って練習に取り組むことで全国でも戦える選手になることが出来ました。

現在、在学中の皆さんは、勉強も部活も大変忙しいと思います。私も毎日授業と部活で大変だったのを覚えています。

私の体験談から皆さんに伝えたいことは「何か一つ必死になることが大切」だということです。

私は勉強に関しては普通くらいでしたが、部活動にはしっかり意識を持って取り組んでいた方だと思います。その結果ですが今も会う友人に恵まれ大学から誘いの声も頂きました。このことか私の今にも繋がっていると思います。

国際武道大学

〒299-5295

千葉県勝浦市新官 841

有限会社ピナクル・シーナサーフ / サーフィン・SUP インストラクター



- ・有限会社ピナクル(入社4年目)
- ・取得資格: シュノーケリングインストラクター、潜水士
- ・八戸市立東中学校卒
- ・ソフトボール部(ピッチャー、ショート)

安全に、楽しく。



やりたいことは全部やる！



私は沖縄のサーフィンショップでインストラクターをしています。沖縄へ観光などでいらしたお客様に、沖縄の綺麗な海でサーフィンを安全に体験していただく仕事です。この仕事に就いたきっかけは、修学旅行です。沖縄の綺麗な海に一目惚れし、ここで働きたいと思いました。そこで、修学旅行でお世話になったダイビングショップの方に紹介していただき、今の会社へ就職しました。現在はサーフィンスクールをメインに行っていますが、姉妹店にダイビングショップもあり、そちらでシュノーケリングのガイドも行っています。この仕事でやりがいを感じることは、アクティビティ体験後に「楽しかった！」と言っただけのことです。年齢も国籍も様々なお客様一人ひとりに合わせたサポートと接客を日頃から意識しているので、自分の提供したアクティビティで喜んでいただけるのが何よりも嬉しいです。現在は趣味でもサーフィンを楽しんでいます。普段から仕事としてのことではありますが、自分で体験をし、他のサーファーを見たりすることで勉強になることがたくさんあります。肉体的にも精神的にも鍛えられるので、興味があればぜひ体験に来てください！

この仕事は、「スポーツができる」だけではできないことがたくさんあります。海へ入ってインストラクションを行う以外にも、事務作業などのパソコン業務もあります。なので、たくさんの分野を勉強してください。スポーツはもちろんのこと、英語、パソコンは今でも特に役立っています。今はコロナ禍で少ないですが、外国人観光客もたくさん来ます。私も未だに勉強中なので、英語は時間のある限りたくさん勉強することをお勧めします。サーフィン、ダイビングのインストラクターになりたい方、沖縄でお待ちしています！

## ★有限会社ピナクル

ダイビングサービス 〒904-0026

沖縄県名護市喜瀬 1792 番地 ブセナリゾート内

シーナサーフ 〒904-0414

沖縄県国頭郡恩納村字前兼久 167 番地 1F

千葉商科大学 / 人間社会学部人間社会学科



- ・千葉商科大学人間社会学部人間社会学科 3 年
- ・実用英語技能検定準 2 級
- ・八戸市立白山台中学校卒
- ・サッカー部、全国高等学校サッカー選手権大会青森県予選ベスト 8

## とにかくやってみる



## 自分らしさを忘れずに



## 「大学での活動」

私は現在、千葉商科大学人間社会学部人間社会学科に在籍しています。研究室では、地域活性化について学んでおり、商品開発やイベントの運営などを通して地域活性化に貢献しています。私たちの代では、障がい者福祉施設で栽培されているトマトを使用したビールを開発しました。私たちの研究室で行っている商品開発は、教授から言われたことを行っているのではなく、自分達でテーマ・コンセプト、デザイン、商品の販売ルート等を一から考えて商品開発をしています。フードロスの解消、障がい者の方の就労支援、農福連携などの社会課題の解決に繋げようと考えました。この商品開発において、自分はリーダー的な役割である「総務」の役割を担当しました。商品開発のテーマ・コンセプトを決める段階では様々なアイデアを一つにまとめることや、各役割に仕事を振るマネジメントを行いました。私の所属している大学では、大学生でありながら外部の人と交流するという機会が多いため、ただ大学生活を送っているだけでは知ることができなかった考え方を知ることができます。その人のやる気次第で様々なことに挑戦することができ、そのサポートがとても充実しています。

## 「高校生へのメッセージ」

私がスポーツ科学科で良かったと思うことは、様々なことに挑戦していくことができるようになったことです。スポーツ科学科では車いすバスケやスキューバダイビング、キャンプ実習をはじめとした、普段ではなかなかできない様々なことを経験することができたため、今までは興味を持たないことや、やろうと思わなかったことに対して偏見を持たずに挑戦しようと思えるようになりました。今しかできないということもあるので、そのチャンスを逃さないということが必要になります。経験値を増やす行動をしていくことが今後の自分に役立ちます。

千葉商科大学 千葉県市川市国府台 1 丁目 3 - 1  
5 学部 7 学科 商経学部、政策情報学部、サービス  
創造学部、人間社会学部、国際教養学部

日本体育大学体育学部体育学科 3 年

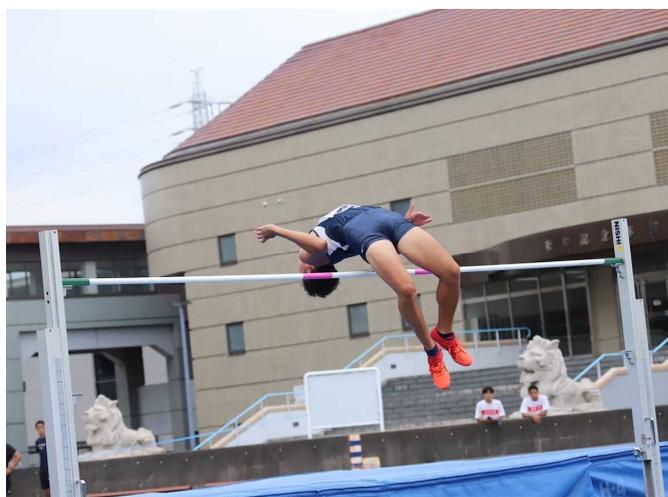


- ・日本体育大学体育学部体育学科 3 年
- ・八戸市立中沢中学校卒
- ・陸上競技部 走高跳  
第 73 回東北高校陸上競技大会出場

授業は絶対休みません



継続は力なり



「 大学での活動について 」

日本体育大学の魅力としては、スポーツや医療に関する様々な学科があり、学びやスポーツをする上での施設がとても充実しているところです。また、実技の授業ではオリンピックの先生から指導を受けることができるところも魅力的です。高い指導力のもとで専門的な知識や技術を身に付けることができます。

大学では、保健体育教員免許取得に向け、指導における専門的な知識や技術、実践的な指導法を身に付けるために様々な授業に取り組んでいます。特に、実践指導法の授業では、実際に指導案を作成し指導者の立場になって学生同士で指導しています。

部活動では、陸上競技部に所属し走高跳を専門に競技しています。来年の 5 月に行われる関東インカレに出場し、日体大に貢献できるように日々、仲間と切磋琢磨しています。そして跳躍ブロックの目標である、全員が自己ベストを更新するという目標を達成するため、練習の意図や目的を理解しながら体力面や技術面の向上を目指し、日々の練習に取り組んでいます。

大学卒業後は、保健体育教員を目指しています。そのために、大学での授業や部活動、試験勉強に励んでいます。

「 高校生へメッセージ 」

私がスポーツ科で良かったと思うことは、様々な実習があることです。

キャンプ、スキー、スケート、スキューバダイビング、救急救命講習などたくさんの経験をさせていただきました。これらの実習は、普段体験することができないことを体験することができたので特に思い出に残っています。

また、高校時代に頑張っておけばよかったことは、勉強です。大学生になって、高校時代にもっと勉強していればよかったと何度も感じる場面がありました。

高校生の皆さんも部活動だけでなく、部活動と同じくらい勉強も一生懸命に頑張ってください。

日本体育大学 横浜・健志台キャンパス



- ・実践女子大学 生活科学部 食生活科学科 健康栄養専攻 3年
- ・栄養士、食品衛生監視員、健康運動実践指導者 取得予定
- ・八戸市立 白山台中学校卒
- ・高校時代の部活 テニス部

考えてから行動すること



学童期への食育の発表

感謝の気持ちを忘れない



実際に調理実習で作成したもの

「 学生生活について 」

私は大学で、栄養士、食品衛生監視員、健康運動実践指導者の3つの資格取得を目指して、日々勉学に励んでいます。また、私が通う学科では主に実習が中心のカリキュラムが多いため、多い時は週に4つの実習を行いながら学生生活を過ごしています。大学に入ってから、スポーツは続けていませんが、健康運動実践指導者という資格取得を通して、体を動かすことと健康との関連を勉強しています。また、スポーツ栄養に関する講義が3年次から始まり、スポーツ栄養に関する知識を増やしています。

私が通っている実践女子大学は、クラス担任制や助手制度があり、学生生活や学業の悩み、レポートについての相談事など様々なサポートをしてくれます。助手さんは全員が実践女子大学の卒業生であるため、より学生に寄り添ったアドバイスをもらうことができるのが、実践女子大学の魅力だと感じます。

「 高校生へのメッセージ 」

スポーツ科学科では、卒業時に卒業論文の作成が必修で、後輩たちの前でプレゼンをする機会があると思います。これらは、大学生活でのレポート作成やプレゼンに少しでも活かされていると感じています。

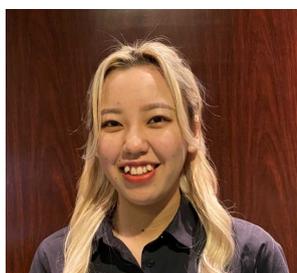
私は高校生の時、スポーツと食事に関する講演を聞き、栄養士や管理栄養士という職業を知りました。当時の講演をきっかけに大学進学を決め、スポーツ栄養士を目指したいと思いました。高校生活の中の小さなことでも将来の進路につながる出来事があると思うので、1つ1つを無駄にせず皆さんの経験を積んで欲しいです。

実践女子大学 実践女子大学短期大学部

日野キャンパス・渋谷キャンパス

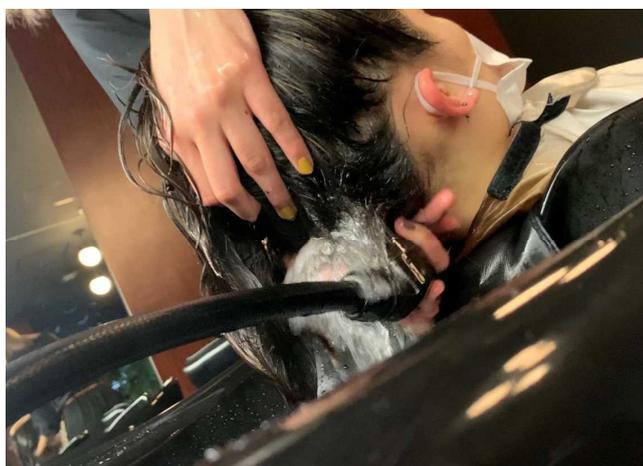
<https://www.jissen.ac.jp>

## GRANDO TAYA / 美容師



- ・TAYA(入社1年目)
- ・美容師免許
- ・陸上競技部(走高跳)

## 笑顔



## 楽しむ



## 「自分が出来る事」

現在東京都内で美容師アシスタントとして働いています。美容師はお客様を綺麗に可愛く格好よく若返らせることが出来るところが魅力です。

沢山の美容室があるなか TAYA を選んできてくださる方がほとんどなので髪型に満足して帰っていただく事は勿論なのですが、お店に来たことによって楽しかった、来てよかった、リラックスできたと+αで思ってもらえるよう心掛けています。お客様にシャンプー、マッサージをして気持ち良かった！すっきりした！と言って頂いた時や以前施術に入らせて頂いたお客様に自分のことを覚えてもらえていてありがとうと言って貰えた時にいい仕事だなと思います。どんな仕事をするにあたっては予測をする事が大切だと思います。その予測が合っているかどうかは別としてこの先何が必要か何を優先するべきか自分で考える事によってその後の仕事の効率に関わってくるので予測する事が大切だと思います。

## 「自分がやりたい事」

高校時代は部活メインだった記憶の割に怪我していた時期が長かったので怪我をしないよう気をつけて、学生の内に部活も勉強も頑張っって切り替えをしっかりとしていればそれ以外は好きなだけ遊んで青春を楽しめばいいと思います！！後はでっかい声と笑顔で挨拶してれば大抵の人への印象はいいと思うので癖付けておけばいいと思います。あとは自分がやりたい事や興味を持ったことは周りに反対されようとやってみるべきだと思います。その分自分の行動に責任をもって苦しみながら自由に楽しんでください。

ZOE 銀座店

〒104-0061 東京都中央区銀座 3-3-1 3F

<https://tayanet.jp/salon/21/>

## 帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科トップアスリートコース



- ・帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科2年
- ・中学校第一種保健体育免許・高等学校第一種保健体育免許取得勉強中
- ・八戸市立東中学校卒・
- ・女子柔道部(キャプテン・全日本カデ出場・全日本ジュニア出場・インターハイベスト16)

分からないことをそのままにしない



できるまで諦めない



私は大学で教員免許状の取得を目指しながら、柔道部としての部活動を両立して行っています。平日は6時からの朝練に始まり、9時から16時まで授業を行い、16時半から練習というスケジュールで過ごしています。大学での学習は、教員免許の取得を目指しているため、卒業単位と別に設けられた教育関連の授業を受講する形で行っています。

私が今一番頑張っていることは、怪我からの復帰のためのリハビリです。膝の前十字靭帯断裂と半月板損傷の大きな怪我を夏にしてから、手術を経て、復帰に向けて毎日リハビリに励んでいます。

私の通う帝京大学の魅力は施設の設備が充実している事です。私は女子柔道部に所属し強化部として、活動させて頂いていますが、サポートがとても充実しています。前述で述べている膝の怪我を負った時も、トレーナーさんが迅速に対応してくださり、学内にあるクリニックで診察してもらい、系列の大学病院へ紹介してもらい治療をして頂きました。私が柔道に専念できる環境を与えて頂き、活動できていることも、帝京大学ならではの魅力です。

私は高校生の皆さんに高校生のうちに様々な新しい事に挑戦して行ってほしいと思います。私は高校時代には、一つのことを継続して取り組むことは行っていましたが、新しい事にはあまり挑戦してきませんでした。大学生活では、新しいことがたくさん溢れています。そのため、毎日の大学生活を充実させていくには、日々の新しい事への挑戦が欠かせないと思います。新しい事に挑戦していくことで、自分の視野を広げ、可能性を広げていくことができます。是非、新たなことに挑戦して、可能性を広げてみましょう！

帝京大学八王子キャンパス  
東京都八王子市大塚 359  
聖蹟桜ヶ丘駅からバスで約15分

国土館大学 体育学部 こどもスポーツ教育学科



- ・国土館大学 体育学部 こどもスポーツ教育学科 2年
  - ・キャンプインストラクター
  - ・八戸市立湊中学校卒
  - ・陸上競技部 400m 4×400mリレー東北大会出場
- 現在はフロアボールをしています。

人として当たり前のことをしっかりすること。



人生楽しく生きる！



大学では、小学校教諭と中高の保健体育の教員免許取得のために勉強しています。コロナウイルスの影響がありつつも対面授業で今は頑張っています。部活動はフロアボールという、室内で行うホッケーをしています。インカレ優勝に向けて日々頑張っています。

今頑張っていることは、大学の授業です。仲間と協力して、模擬授業をしたり、指導案をたくさん作ったりしています。指導案ができて、授業をした時の達成感を感じることができたり、学ぶことがたくさんあったりして大変だけどやりがいを感じて、とても楽しいです。

私が所属している学科の魅力は、小学校教諭と中高の保健体育の免許を取得できることです。主に小学校教諭がメインとなっています。教室も少し特殊で、小学校に戻ったかのような理科室や図工室、音楽室などがあり、より実践的な授業の練習ができてとても為になります。行事を自分たち主体で考える授業もあって、仲間との絆も深まります。

卒業後の進路は、小学校教諭になりたいと考えています。体育が得意な小学校教諭になって、体育の得意な子や好きな子を増やして運動不足の問題を解消したいです。そのために現在、どうしたら楽しく体育ができるかを考えているところです。

私が高校時代で頑張ったことは、部活動です。もっと頑張っておけばよかったことは勉強です。大学に入ってから基礎がしっかりとできていないといけな場面が多々あるのもう少し真面目にやればよかったと痛感しています。

スポ科でよかったことは3年間クラスが一緒なので、クラス間での絆が高まったり、行事がとても楽しかったりしたことです。今生かされている力もあります。締め切りを守ることや、あいさつをするなどの人としてしっかりやらなければならないことが、当たり前になるようになったことです。この力は社会でも役に立つと思うので、後輩の皆さんにも頑張ってもらいたいです。

国土館大学町田キャンパス  
東京都町田市広袴 1-1-1  
広告犬「コクシバ」がいます。

淑徳大学教育学部こども教育学科初等教育コース



- ・淑徳大学教育学部こども教育学科初等教育コース2年
  - ・三沢市立第一中学校卒
  - ・柔道部
- 2017 選手権出場      2018、2019 インターハイ出場  
 2018 福井国体出場      2021 三重国体県予選優勝

いつもえがお😊



習慣は第二の天性



淑徳大学は1年次から小学校での実習があり、実際の教育現場を体験できる機会が多く、子どもたちとふれあいながら学ぶことができます。私は小学校教諭になるため、今も週に1度小学校にボランティアに行かせていただきながら部活動に取り組んでいます。コロナ禍で1年次は実家に戻ることになった時もありましたが活動は止めることなく、オンラインでトレーニングやミーティングなどを行っていました。

今では、通常通り授業も部活動も活動ができており、充実した大学生活を送っています。淑徳大学柔道部では日本一を目標に活動しています。決して楽ではありませんが、毎日楽しくとても良い環境で練習ができています。日本のトップクラスの選手が練習に来てくださるなど、高い技術を身に付けることができます。また、1人の人間として大きく成長できる環境で私自身、大学に入学して考え方など大きく変わりました。いつも応援してくれる家族のためにあと2年、勉強も部活も両立して頑張っていきます。

私は八戸西高校でたくさんのことを学び、経験をしました。その学びや経験は無駄にはなっていないし大切だと、大学生になった今、実感しています。そしてこれからの自分の人生においても、生きていくことだと思います。素晴らしい八戸西高校の生徒であることに誇りを持ち、頑張ってください。応援しています。

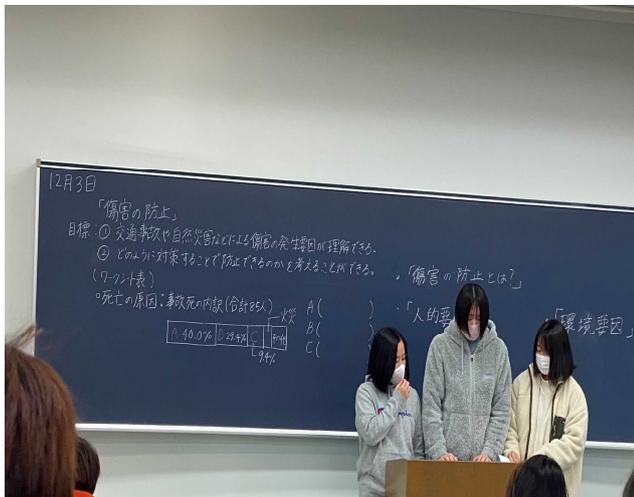
教員・保育士養成支援センターとゼミ教員が連携して、教員採用試験対策講座や教員によるサポートを充実させています。その結果、教育学部では毎年約6割の学生が現役合格を果たしています。

## 山梨学院大学スポーツ科学部スポーツ科学科



- ・山梨学院大学スポーツ科学部スポーツ科学科 2 年
- ・中学校第一種保健体育免許・高等学校第一種保健体育免許取得勉強中、柔道指導者 C ライセンス
- ・八戸市立東中学校卒
- ・女子柔道部（インターハイ出場）

## 課題は出た当日に必ず 8 割は終わらせる



## ON と OFF の切り替え



## 「大学生生活について」

私は大学の授業と部活動を両立して頑張っています。大学の授業では、卒業に必要な単位とそれとは別に教員免許取得のための授業も行っています。上の写真は教職課程の授業内での模擬授業の様子です。このように、自身で行うものやレポート課題などが多いですが、単位の取得と教員免許取得のために日々の授業を懸命に取り組んでいます。

部活動では柔道部に所属しています。平日週 5 日朝のトレーニングと週 6 日の練習という日程で行っています。チームには今まで好成績を取っている人が多くレベルはとても高いですが、一つでも多くの試合で勝てるように、また団体メンバーに入れるように毎日の練習やトレーニングに励んでいます。山梨学院大学スポーツ科学科の魅力として、スポーツ科学科にはキャンプ・水辺・雪上の 3 つの実習が 2 泊 3 日程度であります。私は昨年水辺実習に参加しました。水辺実習では、テント内での生活や食事作りの他に、カヌーやサップなど水辺で行うスポーツの体験をしました。この実習を通して、先生方や同じスポーツ科学科の仲間と協力し交流を深めることができました。水辺実習は私にとって貴重な体験となりました。

## 「後輩へメッセージ」

皆さんは今のクラスが好きですか？私は今でも高校時代に戻りたいと思うほど 17 回生の仲間が大好きで、思い出がたくさんあります。3 年間で築き上げられた絆は掛け替えのないものです。卒業した今でも連絡を取り合ったり、帰省の際には遊んだりしています。大学にはクラスというものがいないため、スポ科のクラスを恋しいと感じる時があるはずです。また、卒業してからもスポ科の仲間は大切な存在だと感じるので、今の仲間を大切にしてください。私はスポ科で良かったと思っています。皆さんも、スポ科で良かったと思えるように、充実した高校生活にしてください！

〒400-8575

山梨県甲府市酒折 2 丁目 4-5  
総合大学として 5 学部を有する。

駿河台大学 / スポーツ科学部 2年



五戸町立五戸中学校卒

高校時代

陸上競技部 ハードルブロック長 400mハードル 60秒99 茨城国体出場

卒業後 大学

関東インカレ 全日本学生個人陸上競技大会 など出場

泥臭く  
自分らしく



最善の準備  
自分に厳しく



私が駿河台大学に進学したのは、「陸上競技で日本一になりたい」、「駿河台大学で陸上競技部を続けたい」と思ったこと、そして、将来は体育教員又はスポーツ関係の仕事をしたいと考えているからです。

教員免許を取得し、将来につなげるためにも学業にしっかりと取り組み、陸上競技で目標を達成し日本一になるために日々頑張っています。きついことや辛いこともあります。やらないで後悔するよりまずはやってみることが大切だと思っています。様々な事に挑戦し、自ら積極的に発言することや、行動していくことが大事だと思います。

駿河台大学の魅力は、まず様々な学部がある中で、自分が学びたい分野を専門的に学び、そこから将来につなげることができることです。先生方もサポートをしてくれます。また、サークルや部活動もたくさんあり、今年は駅伝部が箱根駅伝に出場し、他の部活動でも全国大会優勝するなどの好成績を修めています。私が所属しているスポーツ科学部や陸上競技部も、本気でやる気のある人は是非おすすめします。

私が高校時代に頑張ったことは、部活動と勉強の両立です。文武両道を目指して日々取り組みました。スポーツ科学部で良かったこと、身に付いたものは、運動・スポーツが好きの人にとってはとても興味のある専門的な分野を学べること、実践的な学びがたくさんあることです。授業や実習などを通して専門的な知識と教養が身に付きました。また、スポーツ科学科の先生方から、厳しい中にも人としてどうあるべきなのかということ教えて頂きました。後輩の皆さんは、好きなことだけでなく色々なことに挑戦して頑張ってください。

学部情報

スポーツ科学部・法学部・心理学部  
経済経営学部・メディア情報学部

日本体育大学 体育学部 体育学科



- ・日本体育大学 体育学部 体育学科 1年
- ・八戸市立桔梗野小学校卒
- ・八戸市立市川中学校卒
- ・八戸西高校スポーツ科学科卒
- ・高校時代の部活動（ラグビー部）

大学では、保健体育の教員を目指し日々勉強しています。同じ夢や高い意識を持った学生が沢山おり、良い刺激をもらっています。

大学でもラグビーを続けています。勉強もスポーツもできる、できないに関わらず、まずはやってみるということ意識しています。



#### 「大学について」

私は現在、日本体育大学体育学部体育学科で保健体育の教員を目指して日々勉強をしています。授業では、元オリンピック選手の先生方や、各種目においてトップクラスの成績を収めている先生方の指導を直接受けることができ、日体大でしか学べない知識や技術が身につきます。また、在学している学生の中には、各種目のオリンピック選手や全日本選手などが多数おり、そのような人たちと授業を通して仲良くなったりすることもできます。

体育大学と聞くと、運動ができないといけない、スポーツ万能な人ばかりということを考える人がいるかもしれませんが、決してそんなことはありません。専門種目はトップクラスだけど他の競技は全くできない人、足が遅い人、泳げない人など、色々な人がいます。しかし、どんな人でも「体育が好き」「スポーツが好き」という気持ちを持っており、その気持ちの強さは日本一だと思います。将来、保健体育の教員を目指している人、体育・スポーツが好きな人は、ぜひ日体大へ来てください。

#### 「感謝」

高校生の皆さんには感謝の気持ちを忘れないでほしいです。ここまで、家族や友人、先生方など沢山のの人に支えられて来たと思います。私は大学生になって初めて、両親・先生・友人の存在がどれほど大きいものかを実感しました。いままでどれだけ両親に甘えていたか、なぜ先生方がうるさいくらい勉強しろと言うのか、自分は友人に恵まれてきたことなど、今まで当たり前だと思っていたことが、当たり前ではないということを感じて毎日を送っています。ぜひ高校生の皆さんには、「感謝」を忘れないで欲しいです。



東北福祉大学 健康科学部 医療経営管理学科



- ・東北福祉大学 健康科学部 医療経営管理学科 1年
- ・八戸市立第一中学校卒
- ・男子バレーボール部 (リベロ)

荒馬の轡は前から



スポーツをしない週を作らない



現在は医療経営管理学科の救急救命士課程を履修し、救急救命士の資格取得を目指し、学修しています。1年時には、救急救命士としての基本的な技能や知識を身に着けます。対面形式の実習授業で心肺蘇生や救急の現場での技能、知識の学習をしています。課程外での学科の授業では人体の構造や医学、医療についての学習をしています。その他にも Word や Excel などの資格を取得する授業や外国語、体育などの授業があります。現在は一人暮らしでアルバイト等をしながら学生生活をしています。大学の授業は、オンデマンド形式と対面形式とがあるので課題との兼ね合いで苦労しながらそれぞれのテストへ向けての学習をしています。大学で部活動には加入していませんが、友人とスポーツをしに行くなどして体を動かすようにしています。

救急救命士の資格取得を目指す学校は多くはないですが、その中でも4年制大学は珍しく、時間は少しかかりますが、医療系の内容は簡単ではないためじっくりと知識、技能を習得できる面はある種の強みだと感じています。

高校ではスポーツだけでなく、勉学にもかなり力を入れていました。大学には一般で入学したために、共通テストの勉強をしていました。直前で進路を変更したこともあり苦労したことを覚えています。現在の救急救命士課程では救命に関する勉強をしているため、救命講習を実施していたことや人体に関する基礎知識があったことが活かされていると感じます。

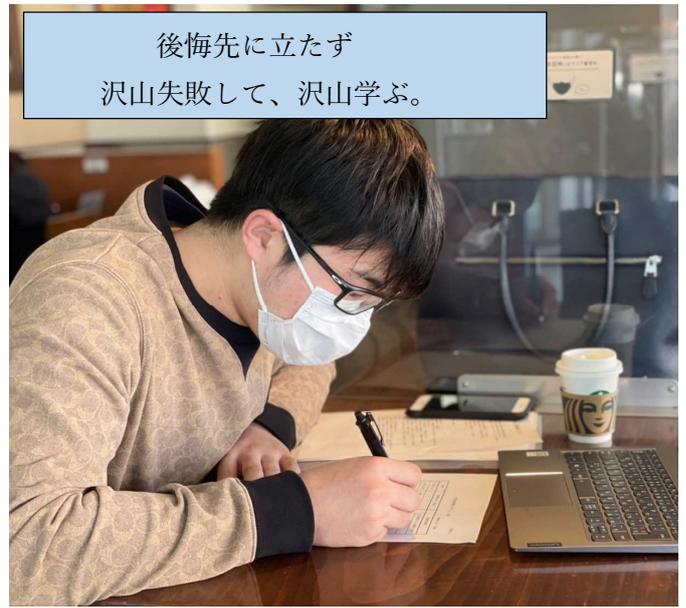
医療関係の仕事に従事したいという人や人命救助に携わりたい、興味があるという人がスポーツ科学科に増えてくればと思います。

## 法政大学 経営学部 経営学科



- ・法政大学経営学部経営学科1年
- ・八戸市立八戸第二中学校卒
- ・高校での戦績  
R2年度インターハイ10000m優勝、5000m準優勝  
R2年度全日本ジュニア総合優勝（二年連続、3年次大会新記録）

## 文武両道

後悔先に立たず  
沢山失敗して、沢山学ぶ。

法政大学の経営学部に入學して、主に組織論、統計論、マーケティング論など経営に必要な学問を勉強しています。

また、体育学生として必修教科である、コーチング論、スポーツ医学なども勉強しています。

法政大学では専門科目の教科が多く、自分の学びたい分野をしっかりと学習することができます。各教科、分野のプロフェッショナルの教授がわかりやすく教えてくれます。内容は難しいですが、自分の学びたい分野を学習するのはとてもやりがいがあり楽しいです。

部活動では高校のように充実した時間を取れないので、その分、工夫してメニュー内容を考えています。

大学では一般の選手と同じ括りになるので、今まで以上に大会のレベルが上がります。先輩方の良い所を学習し、自分の弱い所を徹底的に練習しています。

文武ともに新しい環境でよい刺激をもらいながら活動しています。

高校時代の部活動では常に自分が今どの位置にいるのかを意識して練習していました。また具体的な目標を立てていたので、日々の練習が充実していました。

スポーツ科学科で学んだことは、大学での学習の基礎知識としてとても役に立っています。

スポ科の皆さんはスポーツに楽しさを見いだせているとても貴重な存在です。

長期かつ計画的なビジョンを持ち、飽くなきチャレンジ精神を育成することで必ず自分の思い描く結果を出すことができますと思います。

法政大学経営学部経営学科1年

吉田学園医療歯科専門学校 視能訓練学科



- ・吉田学園医療歯科専門学校視能訓練学科
- ・階上町立階上中学校卒
- ・陸上競技部

座右の銘  
迅速果断



心がけていること  
周りを見て行動する



「 学校生活について 」

私は、視能訓練士の資格取得のために勉強しています。しかし今はコロナの影響で対面授業よりオンライン授業のほうが圧倒的に多いです。実習も患者さんの眼に直接触れて検査することが多いため例年通りに進めることができず、やることができていない実習もたくさんあります。そのため、対面授業の日や実習でクラスみんなに会える日は、みんなで協力して学べるのでとても楽しいです。

1年生の前期は基礎的な教科が多いです。後期は前期とは違い、眼科実習学や眼底検査など専門的な内容の授業が増えてきます。また、実習の量も増えてきます。難しい実習もありますが仕組みを理解できるとどんどん学ぶことが楽しくなってきます。眼の勉強は難しく大変なことが多いですが、それと同じくらい不思議で面白くて学んでいて退屈になることはありません。また、3年間クラスが変わることはないのでクラスの人たちとも絆が深まると思います。学校の先生方もわかるまで丁寧に教えてくれるところや、放課後実習室を使ってたくさん実習できるところは吉田の魅力だと思います。

「 高校生の皆さんへ 」

私が高校生の間にもっと頑張っておけばよかったことは勉強です。専門に入って一年目の前期はほとんど基礎ですが、全部の教科が高校生までの内容を復習するわけではなく高校の内容がしっかりと定着している前提で進んでいく教科もあるので苦労しないためにも、高校生の時にもっと勉強しておくべきだったなと思います。

スポ科に入ってよかったと思うことは、3年間同じメンバーなので絆も深まり球技大会などが楽しいことです。また、今挨拶などの礼儀や時間守ることが当たり前のようにできているのはスポ科で身についた力だと思います。社会人になっても挨拶は大事なので後輩のみんなには挨拶などもしっかりと頑張ってもらいたいです。

吉田学園医療歯科専門学校

仙台青葉学院短期大 言語聴覚学科



- ・仙台青葉学院短期大学言語聴覚学科
- ・八戸市立東中学校卒
- ・弓道部

ブレない心



運を味方に



私の通っている仙台青葉学院短期大学の言語聴覚学科は3年間の学校生活を経て言語聴覚士の国家試験を受け、無事受かることが出来たら言語聴覚士として働けるというようになっています。言語聴覚士になったら病院や福祉施設などで働くことができます。思っていた以上に勉強が難しく毎日とても大変です。聴覚のことはもちろん、脳性麻痺や臨床歯科などたくさんのことを学びます。一人暮らしを始めて自分で全部やらなければいけない大変さを思い知らされました。その中でしっかり勉強をしていかなければならないので時間をどう使うかが重要となります。仙台青葉学院短期大学の言語聴覚学科は今年設置されたばかりの学科です。また、先生方はとても手厚くご指導してくださるので分からないことがあればとことん教えてください。できているところまでフィードバックしてくれるのでとてもわかりやすく、心強い先生方です。新たな生活を始め、一人暮らしで寂しいことも多々ありますが仙台で出会えた友人と日々励ましあって勉強に励んでいます。

私は卒業した今でも本当に八戸西高校のスポーツ科学科でよかったとすごくすごく思います。修学旅行で沖縄に行ったり、キャンプをしたりとても楽しい思い出です。帰省した時はみんなと体育館を借りてバレーをしました。やっぱりみんなの顔を見るととても安心します。そんなみんなと高校生活3年間を過ごせて最高の時間だったと感じます。昨年度は甲子園にも出場し素晴らしい試合を見せてもらいあの甲子園の場所に行けて素敵な思い出となりました。これからのスポーツ科学科の後輩たちにはますますの活躍を期待しています。

仙台青葉学院短期大学は9つの学科があります。そしてその9つの学科が3つのキャンパスに分かれています。

所属部活動：硬式野球部

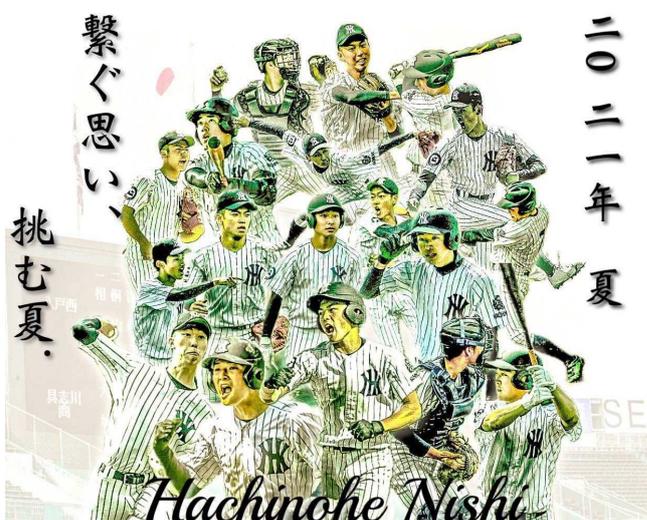


- ・八戸市立下長中学校卒
- ・硬式野球部主将（内野手、第93回選抜高等学校野球大会出場）

自啓自発・梵事徹底



姿即心、努力に勝る天才なし



### ●現在のスポーツ科学科での活動について

この3年間は、コロナウイルスにより実施できなかった行事が多くありましたが、スポーツ科学科にしかない実習のお陰で様々な経験ができ、成長することができました。

救命講習では心肺蘇生法やAEDの使用法を学びました。3年生では上級救命講習も受講し、更に高い技術を身につけることができました。

スキー実習ではバッジテストにも合格し、2泊3日を楽しく過ごすことができました。スノーボード実習では、修学旅行が無くなったため、スポーツ科学科のみで行われました。初めてのスノーボードでしたが、2泊3日と期間があったため、ある程度滑ることができ、バッジテストにも合格することができました。修学旅行の代替にスノーボード実習を実施していただき、ありがとうございました。

キャンプ実習では、班のメンバーと協力して火をおこしたり、飯ごうでご飯を炊いたり、日常では経験できないことだったため、とても楽しく過ごせました。

### ●メッセージ

部活動を頑張りました。新チーム始動からキャプテンを務め、常に周りを見て気付き、行動で引っ張る事を心がけました。逆に勉強が疎かになってしまい、1・2年生の時にもっと授業に集中したり、分からなければ聞いたりするなど、当たり前の事をすれば良かったと思います。

スポーツ科学科に入って、青森県で3校しか学べない専門的な知識を身につけことができました。特に上級救命講習では、これから生きていくうえで、人を助けるための知識も学ぶことができました。本当に良かったと思います。スポーツ科学科の生徒は、スポーツが得意なので、後輩たちには特に部活動を頑張ってもらいたいと思います。

## 所属部活動：陸上競技部



- ・七戸町立七戸中学校卒
- ・陸上競技部女子部長（短距離・4×100m東北大会出場）

誰よりも明るく元気よく



世界の真ん中を歩く



3年間様々なことを学び、知識・技術・仲間の重要性を学びました。私たちは修学旅行がなくなりましたが、実習や特別授業はそれを補うほどの楽しく濃いものでした。

特に3年生は時間の進みがはやく感じました。夏の暑い日にみんなで過ごしたキャンプ実習。朝・昼・晩のチームで作るご飯はハプニングだらけ。夜は蛾がいっぱい。それでもご飯はおいしかったし、みんなと見た星空は圧巻でした。山登りは思った10倍きつくて足がとれそうでしたが、山頂からの眺めは最高でした。キャンプ実習が終わってからは行事ラッシュで、充実していた時間でした。もちろん、他にもたくさん思い出があります。上級救命講習や、小学生とのスポーツ交流会など、スポーツ科学科ならではの経験を重ねてきました。また、半年以上かけて卒業論文を作成しました。コロナ禍により実験の計画が立てづらい中でしたが、無事全員が素晴らしい論文を書くことができました。

色々なことを3年5組と過ごし、どんなことも全部が思い出になりました。この経験は、全て私達の力になります。

リーダーとしての責任を全うすることを意識して生活しました。学級委員長はもちろん、陸上競技部の女子部長や生徒会長としても仕事をこなすことが出来たと思います。心残りといえば、考査週間にもっと計画的に勉強しておけば良かったことくらいです。

スポーツ科学科で良かったことは限りなくありますが、やはりクラスの仲が良いことです。3年間の絆は、どこの誰よりも深いと思います。また、スポーツ科学科ならではの实習や講習があることも魅力です。

後輩に期待することは、勉強面では普通科に負けてしまっても、部活動や行事では率先して引っ張って欲しいです。八戸西高校の顔になってください！

## 所属部活動：サッカー部



- ・八戸市立湊中学校卒
- ・サッカー部所属 ポジション：ゴールキーパー
- 令和3年度県新人戦ベスト4

## 『凡事徹底』



## 『臨機応変』



私は将来、消防士になりたいと考えています。八戸西高校スポーツ科学科へは自分の将来の夢に近づくことができると考え入学しました。

スポーツ科学科は、人それぞれの夢に近づくことができ、たくさんの体験ができます。自分が体験したことのないものを行うことにより、自分の夢や、やりたいことが増え、可能性を広げることができると思います。

授業では、スポーツの歴史や特徴、指導法などを学ぶことができます。その中でも、授業で行う専攻実技と、実習の上級救命講習会が特に印象深いです。専攻実技では、上級生が先生役となり授業を進めます。実際に先生役となると、授業の内容を考えるのが難しく、自分で考えた内容を生徒たちに上手く説明し、スムーズに授業を進めることができませんでした。また、上級救命講習会では、消防士の方と救急救命士の方に、AEDの使い方、心肺蘇生法などを教わりました。実際に消防士の方から仕事などについて聞くことができ、非常に良い経験となりました。

今後の目標は『文武両道』です。

来年度3年生となり、進路決定の年となります。今の自分は勉強時間が1時間未満と、勉強への意欲が足りていません。まずは、英単語を20個覚える、1時間以上勉強するなど、出来ることから始め、それらを徐々に増やしていき、勉強に対する意識を変えていこうと思います。

また、部活動では昨年のシーズン、怪我の影響もあり、試合に出られる機会が少なかったですが、その分、自分に出来ることは精一杯やってきました。最後の大会、スターティングメンバーに戻り、満足のいく結果を残せるように頑張りたいと思います。

所属部活動：バスケットボール部



- ・三戸郡五戸町立五戸中学校卒
- ・バスケットボール部 ポジション：フォワード
- 令和3年度県新人戦ベスト8

## 『独立独歩』



## 『一味同心』



## ●現在のスポーツ科学科での活動について

私は将来、アスレティックトレーナーになりたいという気持ちがあり、スポーツ科学科であれば夢に近づけると思い入学しました。スポ科は、他では経験できない授業などがあり、その内容はスポーツの道に進もうと考えている私にとって、とても興味深いものばかりです。

スポ科にしかない授業の中で私が特に関心を持ったものが2つあります。1つ目は「スポーツ概論」です。スポーツ概論は主に筋肉や骨、トレーニング方法などについて学びます。スポーツの基礎的なことを細かく知ることができ、実際に自分たちでトレーニングメニューを考えることがあるのでとても勉強になります。2つ目は「テーピング実習」です。この授業を行う前は、怪我に対する処置だけのイメージでしたが、競技力向上用の処置も教えて頂き、良い勉強になりました。

来年度もスポーツに関する知識・技術を学ぶ機会を1つ1つ大切にし、将来に向けて頑張りたいです。

## ●メッセージ

今後の目標は「自立」です。

私は今まで1人でやろうと思って物事を始めても、最終的には誰かの力に頼ってしまったり、自分の考えが合っているか不安になり周りの意見に流されてしまったりしていました。

私は関東方面の進路先を考えているため、自立しなければ進学したとしても、生活も勉強もまともにできないと思います。そこで、これからの1年間、やると決めたことは最後まで自分の力でやり、自分の意見を強く持ち続ける力を身に付けていきたいと思っています。

所属部活動：柔道部



・八戸市立長者中学校卒

・柔道部

令和 3 年度国民体育大会青森県選手選考会 女子団体 第 3 位

令和 3 年度青森県高等学校新人柔道大会 女子団体 第 3 位

女子個人 第 3 位

初志貫徹



雲外蒼天



私が西高に入ったのは体育教師になりたいという夢があったからです。同じような夢を持つ仲間と一緒に授業を受けることで、自分の能力をもっと上げられる！そう思って受験しました。しかし、スポーツの授業を受けてみると周りのレベルが高かったこともあり、中学生の頃まで体育に自信で満ちあふれていた自分とは全く違い、「なんでこんな夢にしちゃったんだろう」、「叶えられるのか」と初めから不安になってしまいました。しかし、西高の校訓は「自啓自発」。自分から積極的に行動して、スポ科らしく誇りを持って動いているうちに、周りのレベルに追いつくことができ、今は最高に学校生活を楽しんでいます。

私が今 1 番楽しみにしているのは、2 年生後半に始まる専攻実技です。この授業は、上級生が教える立場となり下級生にスポーツの授業をするというもので、私の夢である教師としての疑似体験が出来る実践の場というのは勿論、直接スポ科の先生方から指導・アドバイスをいただけるのがこの科ならではの、とても楽しみにしています。

私の今後の目標は雲外蒼天です。困難を乗り越え、努力して克服すれば快い青空が望めるという意味です。私はまだスポ科の生徒らしく元気で積極的になっていません。むしろ自分の意志さえも持てず、周りに流されてしまっています。だからこれからは、もっと今以上に努力して周りから認めて貰えるように、そしてスポ科の生徒としての誇りを持つようにしていきたいです。また、誇りを持つことで先輩としての意識・行動をしていきたいです。

春になると新入生が入ってきて後輩ができます。卒業する先輩方のようにスポ科全体を盛り上げられるよう頑張っていきます。

所属部活動：硬式野球部



- ・八戸市立大館中学校卒
- ・硬式野球部（ピッチャー）

文武両道



姿即心

明るく 礼儀正しく かっこよく



私は21回生として、文武両道に励んでいる。スポーツ科学科は普通科と違い「体育」ではなく、「スポーツⅠ～Ⅵ、概論、総合演習」とスポーツについて深く学ぶことができる。また、テーピング実習等の特別授業があり、実習を通してそれぞれの部活動で生かし、競技力の向上につなげることができる。また、さまざまな職業の方の話や、仕事の様子を間近で見ることができるため、進路について考えることが自然と多くなる。

校訓の「自啓自発」、スポーツ科学科の三本の柱のもと、小学生との交流会では「どうすれば楽しくなるのか」を考え、計画し、アドバイスを出し合い実施できた。

スポーツ科学科という特徴ある学科でスポーツについて学び、柔道整復師や管理栄養士といった「選手を支える」職業に就きたく、西高校を志望して入学した。実際に、授業・実習を通し夢が膨らみ、進路について考えることができていく。また、個性豊かな友人と勉強や学校行事、部活動等で切磋琢磨し、高校生活を全力で楽しんでいる。

今後も文武両道を目指し、進路実現に向けクラス一丸となって励んでいく。来年度は後輩が先輩となる。今の3年スポーツ科学科は学校の顔として、常に先頭に立ち学校全体を盛り上げていた。また、各部活動で、成績を残し後輩たちに憧れを与え続けた。次は私たちの番。先輩方が残してきた伝統を受け継いでいき、今よりも良く、地域の人からも感謝され、小中学生から「スポ科に入りたい」と思われるようなスポーツ科学科になる。

スポーツ科学科は学校の顔である。自分たちがスポーツ科学科であると言うことに誇りを持ち、学校生活を送っていく。

## スポーツⅤ（野外の運動）・特別授業【近年の活動状況】



### ○1学年野外活動「スキー実習」

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、奥中山高原スキー場にて、3月3～4日に日帰りで実施。外部指導者の活用も制限されていたことから、本校保健体育科スタッフ8名のみで指導にあたった。スキーバッジテストに挑戦することもできず、1学年生徒には、残念な思いもさせたものの、コロナ禍にあつて実習が出来ただけでも、満足感は得られたようである。また、以下のとおり、2学年の修学旅行が中止となったことから、2学年も合同でスキー実習を行うことになった。



### ○2学年野外活動「スキー実習」

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、沖縄への修学旅行（スキューバダイビング）は中止。代案としていたニセコアンヌプリ国際スキー場での修学旅行も中止となり、1学年と合同でスキー実習を実施。スポーツ科学科としては、初めて2学年そろってスキー実習を行った。



### ○3学年野外活動「キャンプ実習」

（7月5日～7日 実施）

南部町・名川チェリリン村にて、2泊3日の実習を実施。テント設営・野外での調理・グラウンドゴルフ、登山、キャンプファイヤー等の体験学習を行った。屋外における、3日間の生活を通して、現代社会の便利さを実感し、また集団における自己の責任感の重要性を学習する機会である。



○弘前大学教育力向上プロジェクト

令和3年度で13年目となった「ラボラトリー・バス」の実施。

(2学年：11月2日、11月9日 実施)

(1学年：7月6日、7月13日 実施)

教育学部 戸塚 学 教授による、  
実験・測定・分析を活用した授業を体験。

大学教授による専門的な授業を展開している。

生徒にとって、進路選択の視野を広げるための  
学習であり、スポーツサイエンス「スポーツを科  
学するとは」を、より専門的に学ぶことができ  
ている。

○スポーツ科学科公開講座（令和3年度からは、部活動体験会も新規に実施）

（スポーツ科学科2学年が、8月3～4日に実施）

中学校3年生を対象に、本校スポーツ科学科の授業を実際に体験してもらっており、スポーツ科学科生徒の指導力向上を目指すとともに、本校スポーツ科学科に興味・関心を持ってもらうことを目的として実施している。

今年度は中学生70名が参加

内 容：スポーツⅡ（球技：ラグビー）

スポーツⅢ（武道：剣道）

スポーツ概論

※令和3年度は、部活動体験会のみ参加者も含め、2日間で合計163名の中学生が参加した。



○八戸高等支援学校とのスポーツ交流会

令和3年度は、3学年が6月24日実施予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となった。

特別支援学校との交流を通じて、障がいのある生徒と本校スポーツ科学科の生徒が相互に理解を深め、スポーツを通じたノーマライゼーションの実現を目指している。

内 容：八戸高等支援学校産業科1年生～2年生との交流

※写真は、令和2年度に実施したもの。





○車椅子バスケットボール体験

令和3年度は、3学年が6月24日実施予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となった。

令和2年度まで8年連続実施してきた。青森県内にある車椅子バスケットボールチーム「青森JOPS」のメンバーの方々に来ていただき指導を受ける予定であった。障がいのある方とのスポーツ交流をとおして福祉について学び、障がい者スポーツについての理解を深めることも目的としている。

○「エアロビクス」

令和3年度は、1学年が、2月1、2日の2日間で実施した。

健康づくりに必要な技能を考えるとともにエアロビクスを教材として体を動かす楽しさを体験し、運動感覚の習得を図っている。

講師：八戸保健医療専門学校 角田 誠 氏



○「理学療法・作業療法を学ぶ」

令和3年度は、1学年が、1月31日に実施した。

理学療法士、作業療法士の仕事内容を理解し、資格取得への過程を学ぶことにより生徒の進路選択の一助としている。

講師：美保野病院作業療法士 君成田 優太 氏（本校2015年度卒業）  
城下やえがき整形外科理学療法士 遠藤 佑介 氏

内容：理学療法・作業療法を学ぶ



○ボルダリング

令和3年度は、2学年が、12月14日に実施した。

2020東京オリンピックで新種目として採用された競技を体験し、オリンピック教育の一環とする。また、体育の見方・考え方を働かせ、壁に対しての創意工夫をすることによって課題を発見し、解決を図りながら体の使い方を学んでいる。

場所 WALLY BOULDERING GYM 2ND WALLY 八戸

講師 2ND WALLY 八戸 代表 原 大輔 氏



○「卒業研究事前学習」について

令和3年度は、3学年が、5月11日に実施した。

スポーツⅠ～Ⅵ及びスポーツ概論・総合演習の授業で学習した内容をもとに、自らがテーマを設定して卒業研究を行っている。

研究の事前学習として、研究の進め方について、大学の先生からの講義を受け、卒業研究をより良いものとするために実施している。

講師：八戸学院大学健康医療学部人間健康学科 泉水 朝宏 氏

内容：スポーツ系の研究の進め方について



○卒業研究論文発表会

令和3年度は、2月8日に実施した。

3年間の学習の集大成として、卒業研究を実施。

3年生全員が一人1テーマで研究論文を作成。

その中から代表者10名が発表を行った。

卒業論文集は、今年度で第19集となった。



○キネシオテーピング実習

令和3年度は、1学年が、11月30日に実施した。

キネシオテーピング協会から指導者を招き、

講義と実技を行っている。

講師 清川 嘉彦 氏

○スポーツ科学科 分野別ガイダンス

令和2、3年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止。

本校スポーツ科学科生徒の進路達成に向けて実施する。体育系大学を含む各分野への知識・理解を深め、将来へのビジョンを具現化し、自己の進路目標達成と自己実現へ向けて啓発を促すことを目的に実施している。

「株式会社さんぼう」の協力を得て、事前アンケートの結果をもとに、各学校の話聞くことになっている。

※写真は、令和元年度に実施したもの。





○上級救命講習会

令和3年度は、3学年が、7月12、14日実施。  
2学年が、12月9、10日に実施した。  
上級救命講習会を受講することにより、  
上級救命講習修了証を取得する。

講師：八戸消防署尻内分遣署員

○スケート実習「フリーブレイズとの交流」

令和3年度は、2学年が、6月25日に実施した。

スケート実習を実施することにより、氷都八戸のスポーツとして、スケートについての理解を深めるとともに、スケートの技能を向上することを目的としている。東北フリーブレイズマネージャー加賀昌一氏（本校卒業生）、他選手5名に講師を依頼し、フラット八戸で実施することで、プロスポーツ選手との交流を図っている。

令和2年度より新規実施の実習となった。



○地域の子も達とのスポーツ交流会①

令和3年度は、1・2・3学年が、6月28日に三條小学校と交流会を実施した。

場所：本校グラウンド及び体育館

第1部 集団行動（1、2学年男子）

ダンスの発表（1、2、3学年女子）

※令和3年度は、グラウンドでドローンを使用して撮影した日にあわせて実施。

参加者：三條小学校3、4、5、6年生  
合計241名

第2部 専門的スポーツ体験（3学年男子）

※6種目を実施した。

参加者：三條小学校5、6年生  
合計111名

※令和3年度から新規実施の特別授業です。

○地域の子も達とのスポーツ交流会②

令和3年度は、1学年が、三條小学校との交流会を実施した。

場所：三條小学校グラウンド及び体育館

スポーツ科学科1学年が、体づくり運動を10種目企画し、小学生に指導を行った。1学年の指導力向上を目指すとともに、地域の子も達が、スポーツを好きになってもらうことを目的に実施した。

参加者：三條小学校5年生 49名

令和3年度から新規実施の特別授業です。



※新型コロナウイルス感染防止の観点から、令和2、3年度は未実施が多くなりました。

## 「八戸西高校スポーツ科学科の可能性」

スポーツ科学科主任 鈴木 俊博 (陸上競技部)

平成21年に初めて八戸西高校に赴任して7年間勤務、その後4年間八戸西高校から離れ、現在は八戸西高校勤務に戻り2年目となり、スポーツ科学科主任をさせていただいている。これまで通算9年間、多くのスポーツ科学科の生徒達に出会い、共に過ごし、共に成長させていただき、本当にありがたいと思っている。

昨年度、スポーツ科学科20周年にあたり、スポーツ科学科スタッフで「周年行事を盛り上げよう」と検討を進めてきたものの、コロナ禍で様々な制限があり、何も出来ずに21年目に入ってしまった。コロナ終息の見通しがたたないため、周年行事は諦め、「記念誌」を作成することで20周年を記念することになった。

「スポーツ科学科卒業生達は、今、どこで、何をしていた、どんな活躍をしているのだろうか？」から始まった体育教官室での会話。卒業生の現在について、「プロで活躍しているの?」「海外に住んでいるの?」「経営者になったの?」など、様々な情報が飛び交い、とても楽しい時間になった。このような情報を、是非、在学中のスポーツ科学科生徒に伝えたい、そして、きっと進路選択の参考にもなり、生徒の夢や希望、可能性も広がるのではないかと思い、「これまでにないような記念誌を!」というコンセプトで作成に取りかかった。

1回生から18回生までの卒業生に、記念誌への寄稿協力をお願いしたところ、全員から「是非、書かせてください」など、ポジティブな言葉を頂き、仕事や学業が忙しい中、71名が寄稿してくださった。多くの原稿には、「スポーツ科学科で学べて良かった」「スポーツ科学科卒業生として誇りを持っている」という、最高に嬉しい言葉が書かれていた。卒業生達が築きあげてきたピラミッドを、もっともっと大きくしていくために、私達スタッフも頑張っていこうと、改めて心に決めたのと同時に、卒業生からパワーを頂いた。協力してくれた卒業生の皆様、本当にありがとうございました。現役スポーツ科学科の皆さん、先輩達のありがたい言葉を胸に、スポーツ科学科生としての誇りを持ち、挑戦し、日々の努力を継続していきましょう。

## 「八戸西高校の顔となれ」

スポーツ科学科1学年担任 桜田 守 (陸上競技部)

体育教師を志した八戸西高校。そして現在、スポーツ科学科21回生(1年生)の担任をしている。科の創設当時に講師として務めていた私にとって、感慨深く運命を感じながら、毎朝教室へ向かっている。

当時は経験も浅く、生徒たちのパワーと戦いながら授業を進めるのが精一杯だった。そのため、教え子たちに会うのは歯がゆい。とはいえ、現在の私が西高をリードする教員となっているかという胸は張れない。今もなお、戦い続けている。そして、生徒たちも一回生と同じように、教官室へ呼ばれての、先生方から愛情深いお言葉を受ける姿は、今も変わらない日常の風景となっている。

スポーツ科学科といえば、やはり多くの実習や講演会が魅力だ。現在もスキー、スキューバ、キャンプ、テーピングをはじめとする多くの実習や講演会が三年間で行われる。嬉しいことに、スキーインストラクターやサーフィンインストラクターとして活躍している卒業生もいる。そして、個人的には一番に進んでもらいたい体育教師を目指す臨時講師たちの活躍も目立ち嬉しく思う。私も苦労した一人としてエールを送りたい。

数年前、青森県での高等学校教育改革推進計画により、閉校や統合・新設の計画も浮上したが、何とかそこは乗り越えられた。今後また、少子化や様々な影響で計画が持ち上がるかもしれない。何としても八戸西高校を、スポーツ科学科を残したい。そのためには今の生徒へ一回生からのスポ科イズムを注入し、スポーツを通し自分の人生を切り拓いていける生徒になってもらわなければならない。そして、西高校、八戸、青森、東北、日本を背負える人材となってほしい。今後の西高校の存続はスポーツ科学科の君たちにかかっている。運命を感じる者として、これからも後輩、生徒の指導を厳しく、優しく、時には父のように務めようと、二十周年記念を機会に決意を固めた

## 「未来へ向かって」

スポーツ科学科副主任兼 2 学年担任 齋藤 昌宏 (硬式野球部)

私が八戸西高校を卒業した春に誕生したスポーツ科学科。あれから早 20 年。節目の年、人間で言えば成人を迎えた。科の立ち上げに尽力された諸先生方が思い描いていたような成長はできているだろうか。

私は現在 3 回目の『八西』勤務である。1 回目は 20 代半ばに非常勤講師として、未熟で授業に精一杯だった 1 年。2 回目は 20 代後半に新採用教員として、若さを武器に生徒にぶつかった 5 年。そして令和 3 年 4 月から 3 回目となる赴任。これだけ多くの機会に母校に関わることができるのは、非常にありがたく幸せなことだ。どの経験も貴重なものであり、私の財産である。

スポーツ科学科の授業は多岐にわたる。昨今は新型コロナウイルスの影響もあり、思うように実施できない授業や行事も多いが、他の学科、他の学校ではできないことを経験することができる。これは素晴らしいことであり、そこから学べることも多いだろう。現役生の皆さんは、どんな目的で、どんな目標を掲げて入学してきたのだろうか。「体育の教員になりたい」、「スポーツ系の進路を考えているから」、「部活動を頑張りたい」、「入れるところがないから、なんとなく」など、人それぞれだろう。どんな理由であれ、入ったからには大事にしてもらいたいものがある。それは、『スポーツ科学科の生徒としてのプライド』である。これは単に、運動能力が高く、部活等の大会成績が優秀であればいいのではない。競技結果は良いときもあれば、悪いときもある。相手にも左右される。結果だけに囚われるのではなく、普段の生活(礼儀・挨拶)、授業等に対する取り組み(興味・関心・意欲)、行動力(目配り・気配り・心配り)、リーダーシップ(コミュニケーション・決断力)、忍耐力(困難に立ち向かう強さ)など体育・スポーツに携わる者としての人間性をより高めていって欲しい。それらを身に付けていることが『プライド』であり、必ず将来の武器になる。

今いる場所で、自分にできるベストを尽くす。まずはやってみる。何事も前向きに学び、挑戦していこう。

## 「西高の希望」

スポーツ科学科 3 学年担任 青山 和申 (剣道部)

八戸西高校を牽引しているのはスポーツ科学科である。誰がなんと言おうと、紛れもない事実である。部活動はもちろん、東北大会出場、インターハイ出場、甲子園出場のように、先頭に立って走った。そして、今の 3 年生は勉強面でも学年トップの生徒がおり、志望校合格へ向けて頑張った。一般受験で明治大学、学習院大学、中央大学に合格した。また、クラスの委員長兼生徒会長は全ての行事を牽引し、自身も理学療法士を目指して県立保健大へ進学を決めた。航空学生、八戸消防にも決まった。文武ともに学校を牽引した。

私は現在、スポーツ科学科 19 回生の担任をしている。今の 3 年生の入学と同時に入学してきた。専門は剣道である。西高の剣道部の生徒が輝いていた。是非西高へと思って希望した。スポーツ科学科がある学校は初めてである。私も体育が好きで、苦手種目もあるが、だいたい種目はできると思う。そんなスポーツ科学科での授業はとても楽しい。スポーツテストではほぼ全員が A 判定である。そんな運動能力満点の生徒達と毎日体育に取り組む充実した生活を送ることができた。

1 年生、高校生初心者には教えることがたくさんあった。生徒は評価される側である。自分にプラスになる行動をするため、常に考えて動くようにと言いながら過ごした。

2 年生、コロナ禍によりいろいろな事が中止へと追い込まれた。目標をしっかりと持ち、努力を重ねれば必ず報われる。努力を重ね、基本となる土台を大きくし、自分を信じて頑張るように言い続けた。

3 年生、各自の目標に向かって猛進した。文武全てに全力で取り組んだ。「うちのクラス、落ちないんで！」を言うこと、実感することができた。スポーツ科学科の生徒は全員、早々に進路が決定した。みんなそれぞれの進路へ進み、羽ばたいていった。

今のクラスを卒業したら、またスポーツ科学科の担任をしたい。

## 「 I LOVE スポ科 」

生徒指導部主任 越 秀昭 (バスケットボール部)

スポーツ科学科がスタートした2001年から10年間勤務し、本学科の担任を8年間させてもらいました。当時の保健体育科教員団は「西高の看板はスポ科！」という思いで、熱い熱い指導をしていました。それに応えてくれた生徒たちは「スポ科のあるべき姿」を発揮してくれました。

○大学入試のため卒業式に出席できない仲間のために、翌日にサプライズで「卒業式をもう一度」をおこなった1回生と2回生。

○東北大会目前でも、仲間のために試合の応援に駆けつけた野球部。応援された側は、その心意気に発奮。応援した側も素晴らしい試合をみて感動し、その後の大会で好成績。

○授業中に騒がしくなると、「静かにしようぜ」と発してくれた数々の生徒。

創生期時代に携われて、保健体育科教員として大事なことを学ぶことが出来ました。そのためスポ科への思い入れは人一倍です(スポ科への生徒指導が厳しいのは愛情の表れです。御了承していただきたい)。

昨年・今年とオリンピックが開催されましたが、いつの時代も、スポーツは人々に感動を与えてくれます。手に汗握る好ゲーム、奇跡の大逆転など様々なエピソードやストーリーがあり、それを目の当たりにしたことによって、自分を勇気づけてくれたり、背中を押してくれたりもします。

スポーツ科学科の諸君、周りの人の心を動かせるような人材になって欲しいと願っています。そのために「今」しか出来ないこと、「今」やるべきこと、を突き詰めて高校生活を送って欲しいです。

卒業生、高校時代に学んだ「スポーツの力」をいろんな形や方法で、今まで以上に、これからもいかに発揮してください。「届け、スポーツの力」

## 「八戸西高校スポーツ科の当たり前」

普通科1年4組担任 津幡 敢 (ラグビー部)

私の前任校は野辺地高校です。野辺地高校にはスポーツコースがあり、西高校を手本にしたスポーツの授業や概論の授業がありました。本格的なスポーツ科ではないため、カリキュラムの都合や用具の関係でやりたいことができない状態も多々ありました。そのため、八戸西高校に勤務した時、充実した施設やカリキュラムを目の当たりにし「なんて素晴らしい学校だ!」、「間違いなく、八戸西高校を牽引していくのはスポ科だ」と感じました。そこでスポ科の皆さんには学校を牽引していくために「当たり前」の基準を高くしてほしいと思います。当たり前とは…

### 1. 規範(当たりの前)をしっかりと(当たりに)守ること

例)「時間を守ること」や「身なりを整えること」など、基本的な部分を強調する際に使われます。

「時間を守る」→「チャイム前に整列&着席する」

「身なりを整える」→「いつでも面接を受けることができるような状態を保つ」

### 2. 与えられた役割(当たりの前)を常に(当たりに)行うこと

例)「自分の係の仕事に日々取り組むこと」という意味で使われます。

「掃除をする」→「与えられた場所以外の場所を1日1つプラスで清掃をする」

### 3. 義務(当たりの前)を忠実に(当たりに)遂行すること

例) 目先の利益に惑わされず「与えられた宿題を提出すること」という意味合いで使われます。

「宿題を提出する」→「宿題を丁寧な字で提出する」

これらの当たり前はごく一部です。上記の例のようにスポ科の「当たり前」を高くし、八戸西高校の顔として活躍してくれることを期待しています。

## 「スポーツ科学科20周年にあたり」

生徒指導部 袴田 有斗 (サッカー部)

八戸西高校スポーツ科学科20周年を迎え、八戸西高校で5年勤務させてもらい、これまでスポーツ科学科に携わって思うこと、そして、これからのスポーツ科学科について述べさせていただきます。

私は高校時代、実業高校の専門学科を卒業しています。このスポーツ科学科と共通していることがあり、3年間クラス替えがないことです。入学から卒業まで同じ教室で同じ仲間と過ごしました。これまでスポーツ科学科を卒業された方々が述べられているように、「スポ科の絆」、「スポ科の仲間はかけがえのない財産」という、クラスの友人と強く深い関係を築くことができた点も私と共通しています。

さて20周年記念誌作成にあたり、今回よせられたスポーツ科学科卒業生の方々はスポーツを専門に学び、現在は多種多様な職種に就いて、日本のみならず国外でも活躍されているようです。高校在学当時の話から現在に至るまで、それぞれの軌跡を拝見させていただき、私自身と同じような感覚を覚えました。それは、高校在学時の授業や実習、部活動への取り組みに対して非常に「情熱」を持って取り組んだということです。私はかつて、「心を揺さぶるほどの・・・」という言葉を目にしてから、心を揺さぶるような言動、立ち振る舞いを心がけてきました。また、心を揺さぶられるような経験を求めてアンテナを張っています。

それでは現在のスポーツ科学科の生徒みなさんへ。もしかしたら根性や精神論といった言葉は今の時代に合わないのではないかと疑問に思うことがあるかもしれません。時代に左右されて生きていかねばならないこともあります。しかし、人と人がつながり、生きていくこれからの社会に向かい、心から辛い思いをして耐えたこと、人の優しさに触れ、人の痛みを感じて心を揺さぶられた経験がみなさんの生きる力や財産になると思います。「情熱」をもつことがすべてではありませんが、熱量高く夢中になれることがあるというのは幸せなことです。ここからスポーツ科学科の新たな歴史の始まりです。その一員として踏み出しましょう。

## 「愛嬌と個性」

生徒指導部 木村 桃子 (ソフトボール部)

2020年東京オリンピックが開催された今年、スポーツ科学科がある八戸西高校に赴任し、こうして先生方や生徒達に巡り会い、関われることを心から光栄に思う。

西高1年目の私が生徒に求めることは、『そのままがいい』ということである。

コロナ禍で不安定な世情が原因で、辛い思いをしたり、部活動ができなくてやる気を削がれ、くさってしまうこともあったのではないだろうか。ただ、あなた達は、スポーツ万能で活気に満ち溢れ、やろうと思えばなんでもできてしまうスポーツ科学科の一員。そんなあなた達がこれからさまざまな職種に就き社会を支えていく。

この1年を振り返り思うことは、伝えたいと思ったときに伝えるべき時で、伝えるべき時にきちんと伝えることが大事ということである。伝えられるチャンスというのはそう多くは訪れない。今、仲間や先生方と会える時間を大切にしてほしい。それと同時に、家族と過ごす時間も大切に、親孝行を目一杯、『もういいから』と言われるほどしてほしい。『もういいから』という親御さんはきっと笑顔だ。

先生になってからたくさん生徒達と関わったが、生徒から学び、気付かされることの方が多い。

愛嬌のある生徒、素直な生徒、心の優しい生徒、逞しい生徒、仲間思いの生徒。一人一人の個性が人間的魅力に溢れていると感じる。私はその個性を大事にしてほしいと心から願う。愛されるスポ科はそんな個性で溢れているからだ。

生徒達に発したさりげない一言がやる気を掻き立てたり、辛いときや不安な時の支えになってくれたらとても嬉しい。だからこそ一人一人のいいところをたくさん見つけようと日々思う。そして、一期一会の出会いはとても楽しいと、心の底から思うのだ。これからの日々もそんな心に残る種をたくさん蒔いていきたい。そして、卒業していった先輩方のような立派なスポーツ科学科の生徒として胸を張って八戸西高校を卒業し、大学生活や社会で存分に個性を発揮してほしいと心から願う。

## 歴代スポーツ科学科主任・担任

年度	スポーツ科学科			
	主任	1学年担任	2学年担任	3学年担任
2001	仁科 恭典	1回生	—	—
		谷地村 克久	—	—
2002	谷地村 克久	2回生	1回生	—
		越 秀昭	中村 政俊	—
2003	谷地村 克久	3回生	2回生	1回生
		上村 大和	越 秀昭	中村 政俊
2004	谷地村 克久	4回生	3回生	2回生
		高津 博之	上村 大和	越 秀昭
2005	谷地村 克久	5回生	4回生	3回生
		西村 高士	高津 博之	上村 大和
2006	谷地村 克久	6回生	5回生	4回生
		越 秀昭	野田頭 伸二	高津 博之
2007	谷地村 克久	7回生	6回生	5回生
		夏堀 嘉代子	越 秀昭	野田頭 伸二
2008	谷地村 克久	8回生	7回生	6回生
		西村 高士	夏堀 嘉代子	越 秀昭
2009	野田頭 伸二	9回生	8回生	7回生
		鈴木 俊博	越 秀昭	夏堀 嘉代子
2010	谷地村 克久	10回生	9回生	8回生
		野田頭 伸二	鈴木 俊博	越 秀昭
2011	尾崎 博一	11回生	10回生	9回生
		齋藤 昌宏	野田頭 伸二	鈴木 俊博
2012	尾崎 博一	12回生	11回生	10回生
		鈴木 俊博	齋藤 昌宏	野田頭 伸二
2013	鈴木 俊博	13回生	12回生	11回生
		斗沢 慎一郎	伊調 千春	齋藤 昌宏
2014	鈴木 俊博	14回生	13回生	12回生
		齋藤 昌宏	斗沢 慎一郎	釜澤 研
2015	鈴木 俊博	15回生	14回生	13回生
		桜田 守	齋藤 昌宏	斗沢 慎一郎
2016	斗沢 慎一郎	16回生	15回生	14回生
		洞内 辰徳	桜田 守	山口 衛
2017	斗沢 慎一郎	17回生	16回生	15回生
		山口 衛	洞内 辰徳	桜田 守
2018	斗沢 慎一郎	18回生	17回生	16回生
		桜田 守	山口 衛	洞内 辰徳
2019	斗沢 慎一郎	19回生	18回生	17回生
		青山 和申	桜田 守	山口 衛
2020	鈴木 俊博	20回生	19回生	18回生
		山口 衛	青山 和申	桜田 守
2021	鈴木 俊博	21回生	20回生	19回生
		桜田 守	齋藤 昌宏	青山 和申