

スポーツコースで
輝く!



SHIZUOKA NISHI HIGH SCHOOL
50
ANNIVERSARY

Shiz-Nishi 2026

静岡県立静岡西高等学校

スポーツコース

Sports Course

1994年(平成6年)に、自然豊かな牧ヶ谷の地に誕生した「体育コース」は、令和4年度に「**スポーツコース**」に生まれ変わりました。入学時からコースに所属して専門的にスポーツを学ぶことができるのは、静岡県の県立高校では本校だけ。「スポーツコミュニケーション教育」を柱にスポーツや健康を多角的な視点から探究的に学ぶことができるカリキュラムが組まれています。

充実した授業・カリキュラム

スポーツコースでは、体育や保健の授業に加え、体育の専門科目を学びます。下の表からも分かるとおり、スポーツに関する科目が1年生で週6時間、2年生で週8時間、3年生では週10時間と大変充実しています。

コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1年	みらい探究	体育		保健							*変更されることもあります。
	スポーツ	体育		保健	スポーツⅡ		スポーツⅤ				
2年	みらい探究	体育	保健								
	スポーツ	体育		保健	スポーツⅡ		スポーツ総合演習	スポーツⅤ			
3年	みらい探究	体育									
	スポーツ	体育	スポーツⅡ			スポーツ総合演習			スポーツⅤ		

楽しい行事・幅広い学び

学校を飛び出せ! 体験や実習を通して深まる学び

スキー実習(志賀高原)



実習授業 (セルフコンディショニング)



2年生 ゴルフ実習



スポーツが好き。 スポーツを学び、成長する

実習授業（異年齢交流）



実習授業（異年齢交流）



3年生 ゴルフ実習



マリン実習



Student's Voice

兄が一つ上の学年にいて、面倒見の良い先生がたくさんいると母に聞き、西高を志望しました。スポーツ自体がとて好きで、スキー実習やゴルフ実習、マリン実習などの普段触れることのないスポーツに触れることができることも大きな魅力でした。

実際に西高に通ってみると、勉強面や生活面など様々な面で、自分の内面までよく見て指導して下さる先生が多い魅力のある学校だと感じています。西高は部活動に全力で取り組めて、自分の強みを伸ばすことができる素晴らしい学校だと思います。

長田西中出身
スポーツコース3年
渡邊 旺芽
(野球部)



自分の好きなスポーツを、もっと学びたいと考えたことが西高を志望したきっかけです。西高では、みんなで一緒に勉強することで自分の学力が伸びていく実感を持ってました。

西高は集中して勉強に取り組めるスタディーホールが完備されていたり、テスト前の集中学習会などで勉強時間を確保できたりするため、自分の得意な教科を知ることができ、勉強が楽しくなりました。西高のスポーツコースは、全員がスポーツマンなのでお互い本気で授業に取り組める嬉しさや楽しさを感じています。

賤機中出身
スポーツコース3年
浦田 龍ノ介
(陸上部)



高校でもスポーツをしたいと考え、西高がいいのではないかと中学の先生に勧められて、西高を志望しました。体力を使う授業も多く、弱い自分に打ち勝つことができるようになったと成長を感じられています。仲間と協力しながら、時間が経つにつれて仲間の良いところを多く発見することもできました。

私は比較的遠方から通学していますが、自宅からの距離で決めるのではなく、授業や自分のやりたいことができるかどうかを見極めてから西高に入学したことで、楽しく高校生活を送ることができています。

清水第八中出身
スポーツコース3年
中野 葉陽
(女子バレーボール部)



特徴的な授業

これまでのカリキュラム + ICT設備がさらに充実!!

スポーツ総合演習

異年齢交流やスポーツに関連する学校行事の企画・運営を通して、スポーツマネジメント学習を行います。また、大学との連携によりスポーツ科学等、多角的な視点からスポーツを学ぶことができます。

HADO

ARスポーツである「HADO」はゴーグルとアームセンサーを装着することでエナジーボールやシールドを放つことができます。運動能力に左右されない活躍の場面を創出し、新たなスポーツのカタチとなります。

SPLYZA

株式会社SPLYZAのアプリを部活動や授業で活用しています。映像分析ツールを用い、課題解決やAIによる3D動作分析が可能になりました。スポーツサイエンスに触れ、より深い学びに結び付けていきます。



ノンストップやZIPに取材されました!

卒業後の進路

スポーツコース卒業生の進路は、進学から就職まで多岐にわたります。1年次から個々に応じたきめ細やかな進路指導を行い、卒業時には多くの生徒が進路希望を叶えています。また、スポーツコースでの**学びを大学につなげる**ために、スポーツ系四年制大学への進学希望者には指定校推薦が充実しています。本校で育んだ「社会の役に立とうとする心」から、自衛官・警察官・消防官などの公務員を目指す生徒もいます。

指定校推薦(例)

日本体育大学	至学館大学
国際武道大学	静岡産業大学
東京女子体育大学	常葉大学

*指定校推薦は年度ごとに更新されます。

静岡西高校 スポーツコース

47期生(令和8年3月卒)進路先一覧

スポーツ科学・健康・看護系の四年制大学

日本体育大学	保健医療学部	看護医療学科
至学館大学	健康科学部	体育学科/健康スポーツ科
東京女子体育大学	体育学部	体育学科
常葉大学	健康プロデュース学部	スポーツ健康科学科
常葉大学	教育学部	生涯学習学科生涯スポーツ専攻

その他の四年制大学、短期大学

専修大学	経営学部	経営学科
浜松学院大学	地域共創学部	日本文学科

専門学校

静岡産業技術専門学校	こども保育学科
静岡医療専門学校	柔道整復学科
中央医療健康専門学校	スポーツ実習学科
中央調理製菓専門学校	製菓衛生師学科

公務員、就職

静岡エンバイロメント株式会社
日本郵便株式会社 東海支社
理研軽金属工業株式会社
株式会社アルム
しずおか純淨信用金庫

進路決定率100%!!

スポーツコースは多様な

進路実現が可能です!

スポーツコースを受検するには? 裁量枠Iでの受検です。

スポーツコースへの入学を希望する場合は、**裁量枠I**での受検となります。5教科の学力検査と面接に加え、実技検査と聞き取りがあります。実技検査と聞き取りでは、コースへの適正(スポーツへの関心や意欲、スポーツに対する考え方等)を評価します。実技検査の内容は特定の競技を行うわけではありません。昨年度の実施内容を参考にしてください。また、入学後は全員が3年間運動部活動に所属し活動をしていきます。

5教科学力検査・
調査書・面接



実技

- ・メディシンボール投げ
- ・シャトルダッシュ
- ・マット運動
- ・ラジオ体操

(昨年度実施内容)

聞き取り

スポーツに対する
考え方やスポーツ
歴に関する質問
をします。



西高HPは
こちらから!

