

富山県立  
南砺平高等学校

# スキー部



第73回全国高等学校スキー大会(富山インターハイ)  
クロスカントリー女子リレー5位  
入賞の1年・2年・3年のトリオ

富山県立南砺平高等学校  
〒939-1912 富山県南砺市大島1203  
Tel(0763)66-2146(代) Fax(0763)66-2112

# 南砺平高校のスキー部って？

スローガン  
「高校生日本一！  
スキー日本一！」  
「小さな日本一×高校3年間  
=大きな日本一！」

「人間力」と  
「競技力」は  
両輪！  
生活も部活も全力活動で  
大きく成長！

**目標達成に向けて  
学校・地域が  
徹底支援！**

R6年度のチーム目標  
「インターハイリレーアベック入賞  
～男子10位、女子3位～」  
11年ぶり2度目の男女全国10傑へ  
日々奮闘中！

指導者と課題を発見  
「スキーの五箇山」でトレーニング  
成長を実感！

## これまでの活躍

- 【昭和】・昭和30年4月スキー部設立  
・県内強豪として実力をつけ全国大会に出場するように
- 【平成】・全国大会で輝かしい成績を残し日本屈指の強豪へ  
入賞回数 個人アルペン14回 クロカン28回（※10位以内）  
内 IHリレー入賞 男子3回（H17.21.27） 女子5回（H11.25.26.27.28）  
内 全国優勝 6回（高校選抜、JOC）  
・初のIH男女リレーアベック入賞を達成（H27）  
・世界ノルディックスキー世界ジュニア選手権大会出場（H29） 山下陽暉
- 【令和】・初心者から経験者までの全員リレーで全国常連校を目指しさらなる飛躍を  
＜クロスカントリー＞  
R1年度 妙高 IH（男子9位 女子15位）  
R2年度 飯山 IH（男子10位 女子14位 男子フリー5位）  
R3年度 岩手 IH（男子棄権 女子10位）  
R4年度 山形 IH（男子15位 女子4位） 高校選抜女子フリー9位  
R5年度 富山 IH（男子11位 女子5位）



第78回山形国スポ

## 卒業生のメッセージ



山下 陽暉（H28年度卒業生、北京オリンピッククロスカントリースキー日本代表）

私は平高校での高校生活やスキー部活動を通して、多くのことを経験し、学びました。

平高校は近くには世界遺産もある文化的な学校です。学習面では、生徒が少人数なので先生との距離が近く、マンツーマンでことごとく教えてもらうことができます。また、学校行事を通して縦のつながりが強まり、生徒の仲の良い学校です。社会に出た今でも

高校時代の友人たちと遊ぶことが多く、一生の財産だと感じています。

平高校のスキー部は全国大会で活躍しています。スキー部の顧問は世界大会の帯同経験もあり、その経験を生かした指導をして

くれます。トレーナーが定期的に来校し、学校のウエイトルームで専門的な指導やメニューを作ってもらいました。近くにあるクロスカントリーコースや起伏ある道で心肺機能や足腰を鍛えることができ、充実した練習が実り、全国大会で優勝することができました。また、全国には珍しく給食がある高校で、栄養士による栄養バランスのとれた昼食を摂ることができます。クラスで楽しく食べる給食の時間は楽しい時間の1つでした。平高校にはスキーをするための整った環境があり、一緒に目標達成を目指す仲間がいます！！

私は、平高校のおかげで人生を大きく変えることができました。これから高校生活を送るみなさんもぜひ平高校で大きな夢を掴みとってください！！

# スキー部の1年

## 4～6月（移行期）

課題を見つけて夏季につなげる時期

- 春季体力測定
- 残雪スキー練習（たいらスキー場）
- 残雪スキー合宿（立山）

## 7～10月（陸上鍛錬期）

体力と技術力の底上げをする時期  
環境を求めて遠征や合同合宿を計画

- 登山（立山、人形山）
- ロングラン（猫池、桂湖）
- 北海道合宿（第一期）
- 乗鞍高原合宿
- 秋季体力測定

## 11～12月（雪上鍛錬期）

雪上練習開始  
雪の上での技術練習と環境順化

- 北海道合宿（第二期）
- 管理栄養士による栄養指導
- 北海道合宿（第三期、地方大会出場）

## 1月（試合期：県内）

県の頂点を目指し、全国大会への切符をかけた戦いがスタート

- 富山県高校総体
- 富山県選手権大会
- 富山県民体育大会

## 2～3月（試合期：全国）

国内4大会（総体、国スポ、選抜、JOCカップ）の上位を目指す

- 中部日本スキー大会
- 全日本スキー選手権
- 全国総体インターハイ
- 国民スポーツ大会（旧：国民体育大会）
- 全国高校選抜スキー大会
- JOC ジュニアオリンピック 2025
- 全日本ジュニアスキー選手権大会

※年2回の体力測定と栄養指導で、正しい体づくりを目指します。



立山雪の大谷前



人形山登山



8月 北海道にて



県内大会表彰式



12月 北海道にて



第78回山形国スポ

# スキー部員の進路

大会や合宿等、全国で出会った選手やコーチ、先輩などと、スキー以外にも、大学や仕事などの話をすることがよくあります。

- だから
- ・スキーを通じて視野が広がります。
  - ・全国の仲間と交流や切磋琢磨の機会が数多くあります。
  - ・やりたいこと、がんばりたいことが見つかります。

スキーを通したキャリア形成ができるのです。

顧問からも、スキーはもちろん、学習や進路についても、1年次からとことん親身に指導してもらえます。

### ◆卒業生のおもな進路先

#### 大学

- ◆ 慶応義塾大学
- ◆ 早稲田大学
- ◆ 中央大学
- ◆ 明治大学
- ◆ 法政大学
- ◆ 日本大学
- ◆ 専修大学
- ◆ 國學院大学
- ◆ 東京農業大学
- ◆ 関西学院大学
- ◆ 立命館大学
- ◆ 京都産業大学
- ◆ 龍谷大学

#### 専門・就職など

- ◆ スポーツトレーナー
- ◆ 理学療法士
- ◆ 鍼灸師
- ◆ あんまマッサージ師



石黒 有由（令和5年度卒業生、法政大学社会学部在籍）

私は、スキー部顧問の先生に誘われて高校からクロスカントリースキーを始めました。初めは、きつい練習や慣れない環境についていけず辛かったです。しかし、元気で明るい部活の仲間や学校の友人、家族の応援のおかげで乗り越えることができました。経験者との力の差もありましたが、顧問の先生や地元のコーチから丁寧に指導していただき成長を実感できました。そのおかげで、インターハイ出場、中部日本スキー大会個人優勝をすることができました。

学校生活でもたくさんの思い出ができました。平高校に入学し、

他愛のないことで笑い合える友人や、困ったときに気軽に相談できる先生方に出会うことができました。また、中学まではリーダーなど人前に立つことがありませんでしたが、高校では行事や委員会リーダーになる機会が多くありました。みんなをまとめることに苦勞しましたが、多くの時間をかけて準備をし、生徒寮で遅くまで話し合って協力したことがとても楽しかったです。

大学では、自分よりレベルの高い選手が多くいる中でついていくことが大変な時もありますが、高校で得た力を活かして粘り強く頑張っていきたいです。これからどんどんやってくる「初めて」がとても刺激的でわくわくの毎日です。

## 周辺施設紹介



### ●たいらスキー場 (学校から車で約15分)

- ・アルペン生徒の練習場所になっています。
- ・競技者向けのコースが整備されています。  
「スカイラインコース」  
アルペンのコースとして国際スキー連盟公認  
「ダイナミックコース」  
モーグルのコースとして国際スキー連盟公認



### ●たいらクロスカントリー場 (学校から車で約10分)

- ・全日本スキー連盟公認のコースが整備されています。
- ・R5年、北陸初のローラーズキーコースが完成し、夏場も練習できるようになりました。



### ●相倉合掌造り集落

(学校からランニングで約15分)

- ・世界遺産の合掌造り集落までのランニングは、上りが多く、かなりきついのですが、脚力がつき、ゴールしたときは合掌造りに癒やされます。
- ・地域内には他にもアップダウンがあって走りがいのあるランニングコースがいくつもあります。



### ●トレーニングルーム

- ・校内に、トレーニングルームがあり、エキスパートコーチから指導を受けながら、筋力増強などに取り組んでいます。

## 監督の言葉



クロスカントリースキー部監督 藤田 紘基

平高校クロスカントリースキー部は、「高校生日本一! スキー日本一!」をスローガンに掲げ、チーム一丸となって日々の練習に取り組んでいます。スキー部には経験者のみでなく初心者もありますが、私は競技力の向上以上に人間力を育むということを大切にしています。どんなに全国大会で活躍し有名になっても、周囲に感謝し応援される選手であ

てほしいからです。そのために、日頃から挨拶や返事、自律した行動、学業との両立など「小さな日本一」を積み重ねるよう伝えています。

練習では、選手と共に課題を見つけ、基礎レベルから専門レベルまで幅広く個々の練習メニューを立てて指導しています。体を鍛え、技を磨き、ひたむきにゴールを目指す中で、何事にも粘り強く取り組む力が得られ、努力が実った喜び、仲間との思い出、支えてくれる人の存在は、高校生活を終えたあとの人生においても大きな力となるでしょう。

クロスカントリースキー競技は、スキーとストックでコースを滑り切ったタイムを競う競技です。雪上のマラソンとも呼ばれ、心技体だけでなく、環境や道具によっても勝敗や記録が左右されるので、スポーツの中でも難しい競技です。しかし、この経験を通して得られる、自らを取り巻く環境の変化に合わせて最高のパフォーマンスを発揮する力は、大きく変動する現代社会において最も重要なはずだ。

平高校では、地域や競技団体と連携・協力して生徒の目標達成と生徒の成長を第一に、指導に尽力していきます。