

北科大高の「声」と「今」を伝える

カガクch



Special Talk Session
奥村 菜月 × 佐藤 ラニ海 × 中村 拓斗

第一回 北科大高 アスリート 首脳会談。

生徒会 DISCOVER!

Vol. 02

全校生徒の代表である生徒会執行委員会が、北科大高のヒト・モノ・コトを紹介する企画。今回はクリスマスコンサート等の行事を熱く盛り上げる、あの生徒会に取材取材!!

國分 武蔵

2年 / 進学コース

Profile

札幌市出身。硬式野球部。1年次は応援団長を務めた。クリスマスコンサートや学校行事でのパフォーマンスを得意とし、特にキャラクターものまねや歌唱で学校を盛り上げる。

—パフォーマンスはいつから始めましたか?

中1のときに始めました。初めはコロナの時の学校祭で。ビデオの出し物でキャラクターのモノマネをしたのが最初です。その時はバイキンマンとか、ゲームの「スマブラ」のナレーションの声真似とか…。(編集部:実際に披露してくれました。普通に似てました)もともとモノマネとかをYouTubeで見るのが好きで、自分も思い切ってやってみたのが、きっかけですね。



—ステージに立つ時、緊張とかはしますか?

全くしないです。でも、授業で発言するときはすごく緊張します(笑)マイクを持つと、自然にスイッチを切り替えられるのかもしれない。

—将来はYouTuberや芸能人を目指すのですか?

いや、それはいいですね。進路はまだ悩んでますが、教師になって生徒を盛り上げられたら素敵だと思ってます。勉強苦手なので、頑張らなきゃと思ってます(笑)。

モノマネのレポーター

- ・「大乱闘スマッシュブラザーズ」のナレーション
- ・「ドラえもん」のジャイアン
- ・「アンパンマン」のバイキンマン
- ・NHK Eテレのニャンちゅう

※中学時代のレポーターで、現在更新中



Rin Deruchi
出口 凛
2年 / 書記長

2024年度 PTA・後援会活動報告



今年度は手稲区前田への移転から2年目となり、高大連携による様々な取り組みが充実し、北海道初の「コンカレントカリキュラム」もスタートしました。また、今年は法人100周年のメモリアルな年でもあり、100年の歴史に関わっていただいた関係者の皆様、OB・OGの皆様にお集まりいただき、新たな101年目に向けての決意を新たに、大きなエネルギーを頂きました。心から感謝申し上げます。

本校では外郭団体である後援会・PTAから様々な支援を受け、行事を実施しております。学校祭2日目にはPTAの模擬店も出店することができ、皆様のご協力のもと、非常に楽しい時間を過ごすことができました。12月には「受験生応援企画」も実施することができ、講習最終日の3年生に、PTA手づくりの豚汁を提供することができました。来年度もさらに地域の皆様と共に新しい発想で「何ができるか」を考え、とことん開かれた学校として、生徒一人ひとりの「成長」や地域の「笑顔」に貢献していきたいと考えています。これからもご協力のほど、よろしくお願いいたします。

2024年度 後期の活動(一部予定)

- 11月 スポーツ・文化教室(射撃・サッカー・理科実験) 後援会補助
1年生PTA懇談会
 - 12月 大学夢プロとの共同企画 後援会補助
(理学療法士トレーナー講習会、プログラミング・ものづくり体験など)
 - 1月 勉強合宿1・2年生(特進) 後援会補助
海外短期研修(オーストラリア・カナダ・台湾) 後援会補助
 - 2月 卒業生・在校生へのプレゼント PTA補助
- その他、各学年の「総合探究」の取り組みに対し、外郭団体の支援を受けております。

2025年度も開催します! 学校見学・説明会

開催時期未定
中学1・2年生も参加OK

詳細はWEBに
掲載予定!



北海道科学大学高等学校

〒006-0817 北海道札幌市手稲区前田7条15丁目4-2
TEL: 011-699-6987 FAX: 011-699-6950
HP: <https://hs.hus.ac.jp>

+Professional

ヒューマンティ、コミュニケーション力、課題発見解決力、自己実現力といった基盤能力を基に、専門性を身につけた人材を育成します。すべての設置校に共通する、わたしたちのスローガンです。

北海道科学大学
北海道科学大学
北海道自動車学校

私たちが、日本代表友だち (仲良くなる前に卒業します)

奥村 葉月

Profile

進学コース3年。5歳からアイスホッケーを始め、女子U18世界選手権に日本代表選手として3年連続出場し、2023年のリーグ昇格に貢献。現在は苫小牧に本拠地を置くトヨタスタジアムに所属。

佐藤 ラニ海

Profile

特進コース3年。北科大高バレー部のエースとして活躍し、2年連続のインターハイ出場に貢献。2024年の全国高校選抜選手に選ばれ、インドネシアでの海外遠征に参加。

中村 拓斗

Profile

進学コース3年。小学4年生からモーグルを始め、その後JOCジュニアオリンピックカップ中学生の部優勝。2023年には世界ジュニア選手権で日本勢男子最高位の7位入賞。



コンディション管理は、アスリートの基本の「き」。

Special Talk Session

みなさん、会話されるのははじめてなんですね。お友達からは何と呼ばれてますか？

ナツキ 私はふつうに下の名前です。ナツキって。

ラニ ラニって呼ばれることが多いです。

ナカタク 拓斗か、ナカタクです。

——スポーツのために、日常生活で気をつけていることはありますか？

ラニ 大会前は、体調管理と風邪の予防ですね。自分が「風邪引いて出れません」というわけにはいかないので、手洗いうがいを徹底して、人混みもできるだけ避けます。遊びに行くのも我慢しますね。

ナカタク モーグルは、大きな大会の時にドーピング検査があるんですけど、市販の薬やサプリメントの成分でも引っかかるものがあるので、気を付けます。違反のものが含まれないか、しっかり確認します。病院に行った時とかも、検査に引っかからない薬をお願いしたりしますね。

——みなさんの海外遠征で持っていくものは？

ナツキ 忘れ物だけはほんとに気をつけます。道具の予備も必要で、特にスティックは壊れやすくて、予備を入れて3本持っていきます。1本5万とかするので、絶対無くせません。

——海外の食事はどうですか？

ラニ インドネシアに行ったときは、食事が合わない選手のために、トレーナーが味噌汁を持参してましたね。みんなお腹を壊して大変だったみたいです。自分はむしろ、めっちゃ調子が良くて。味噌汁は別にいらなかったです。

ナカタク 食事で印象が強かったのは、イタリアですね。ホテルで出てきた野菜が美味しくなかったです。レタスみたいな野菜が、なぜかゴージャスに苦かった。

ナツキ 私もイタリアで食べたスープが美味しくなかったです…。なんというか、すごいいろんな味がしました(笑)。

※スティック:アイスホッケー競技で使用。長さは100cm以上のものが多い。

奥村さんの最近の推しは野球観戦。特定の選手ではなくチーム全体が好きとのことだが、この写真で写っている全員が山崎福也選手のうちわを持っている(推し!?)。

ナツキ 私はコンディションを保つために、やっぱり睡眠が大事な。試合の時間から逆算して、スケジュールを組んでいます。夜の試合とかだったら、午前中に体動かして、あたためておく、とか。

——大事な大会の前とかは、すぐ寝れますか？

ナツキ 遠征先とかは普段のベッドと違うので、スッと寝れなかったりしますね。

ナカタク 普通に寝れますね。

ラニ 自分も。全然寝れます。

ナツキ え、羨ましい!。

——普段の睡眠はどうですか？

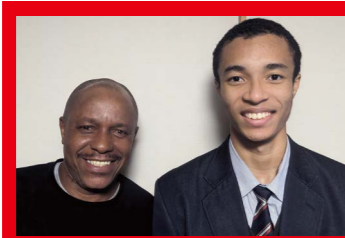
ラニ 学校まで2時間も通学にかかるので、遅くても5時半起き。部活終わって宿題やって、寝るのは11時くらいです。

ナカタク 僕は、11〜12時くらいに寝て、7時くらいに起きます。家が高校に近いから。

ナツキ 苫小牧のチームに所属したかったので、放課後は札幌へ苫小牧に移動して練習。終電で札幌に戻ると深夜1時。起きるのは7時でした。その後奇跡的に、親が苫小牧に単身赴任。今は私も苫小牧に住んでいて、卒業式まで登校もなく、だいふ楽になりました。

※ドーピング検査:スポーツ選手が禁止物質を使用していないか確認するための検査。市販薬やサプリメントに含まれる成分が禁止対象となる場合もある。

ラニ海くんは、北海道コンサドーレ札幌で活躍したビジュ氏を父に持つ。圧倒的なジャンプ力と身体能力は、受け継いだ素質に加え、日々の努力で磨き上げられたものだ。



※ドーピング検査:スポーツ選手が禁止物質を使用していないか確認するための検査。市販薬やサプリメントに含まれる成分が禁止対象となる場合もある。

ラニ海くんは、北海道コンサドーレ札幌で活躍したビジュ氏を父に持つ。圧倒的なジャンプ力と身体能力は、受け継いだ素質に加え、日々の努力で磨き上げられたものだ。

プロテイン論争と、海外あるある。

——筋トレとかはどのくらいされていますか？

ナツキ 普段からやります。スポーツジムに通っていましたが、今は所属するチームのトレーニング施設を使っています。ちなみに、私はプロテイン飲まなくていいって言われてるんですね。お二人はプロテインや食事は気をつけてますか？

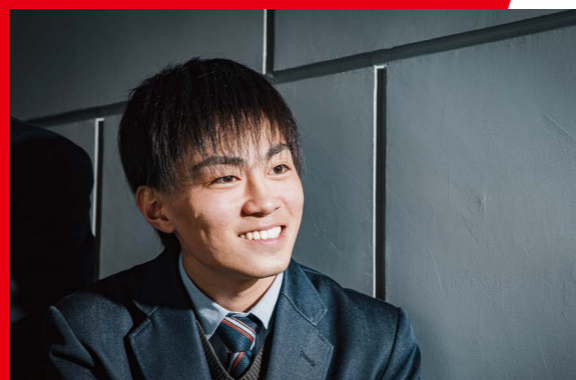
ナカタク 代表のチームで栄養講座があって、疲労回復には豚肉が良いとか、とるべきビタミンとか、教えてくれるんです。親がそれを食事に反映してくれて、ありがたいです。僕はプロテインは飲まなくていい派です。

ラニ なるほど…。僕は筋肉がつきにくいので、食事と併用してプロテイン飲みます。細いのが自分の弱点だと思ってるので、カバーしたくて。あと、とにかく食べます。ご飯5〜6杯とか普通に。でも筋肉つかない泣。

ナツキ プロテインは、トレーナーによって全然言ってるのが違ったり、難しいですよ。

——みなさんが海外遠征で持っていくものは？

ナツキ 忘れ物だけはほんとに気をつけます。道具の予備も必要で、特にスティックは壊れやすくて、予備を入れて3本持っていきます。1本5万とかするので、絶対無くせません。



ナカタク スキーのセットは、板2本とストック2〜3本。スキーバッグは大体25kgぐらい。あとスーツケース2つ持ち歩きます。

ラニ 僕はスキーやホッケーと比べると何もないですね(笑)。シューズは1足だけだし。あとは、寒さ対策とかですかね。さっと羽織れるものを持っていったり。

——海外の食事はどうですか？

ラニ インドネシアに行ったときは、食事が合わない選手のために、トレーナーが味噌汁を持参

してましたね。みんなお腹を壊して大変だったみたいです。自分はむしろ、めっちゃ調子が良くて。味噌汁は別にいらなかったです。

ナカタク 食事で印象が強かったのは、イタリアですね。ホテルで出てきた野菜が美味しくなかったです。レタスみたいな野菜が、なぜかゴージャスに苦かった。

ナツキ 私もイタリアで食べたスープが美味しくなかったです…。なんというか、すごいいろんな味がしました(笑)。

※スティック:アイスホッケー競技で使用。長さは100cm以上のものが多い。



奥村さんの最近の推しは野球観戦。特定の選手ではなくチーム全体が好きとのことだが、この写真で写っている全員が山崎福也選手のうちわを持っている(推し!?)。

We are athletes!

プロバレーボール選手、 理学療法士、宮大工。

—— 将来については、どんなふうイメージされていますか。

ナカタク 競技は卒業して、宮大工[※]になろうと思っています。ギリギリまで悩んだんですけど、ようやく決めました。

ナツキ すごい。宮大工っていう職業も初めて知りました。

ナカタク もともとおじいちゃんが宮大工だったし、プラモデルとか、組み立てるのが好きで。神社やお寺は守っていかないといけないですし、ずっと必要とされる仕事が良いなと思って、夢だったんです。一人前の宮大工になるには10年はかかると言われているんで、まずは専門学校で勉強したいと思っています。

ラニ 10年…!すごいなあ。それだけ技術が必要ってことですね。

ナツキ 将来は働きながら、アイスホッケーを続けられたらって思います。大学は理学療法学科に進学して、自分が怪我をした時の対処も学びながら、スポーツしている人の気持ちもわかってあげられるような理学療法士を目指したいですね。競技も続けて、オリンピックに出るのが目標です。

ラニ 僕は、バレーでプロを目指したいです。まず大学1年生でユニフォームをもらうことが目標ですね。あとは、体づくりも…。

大学のバレー部で、ポジションがほぼ一緒で、身長が2mの子がいて(笑)ちょっとやばいなって思ってます。将来はプロになって、引退後は



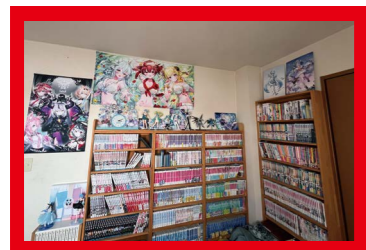
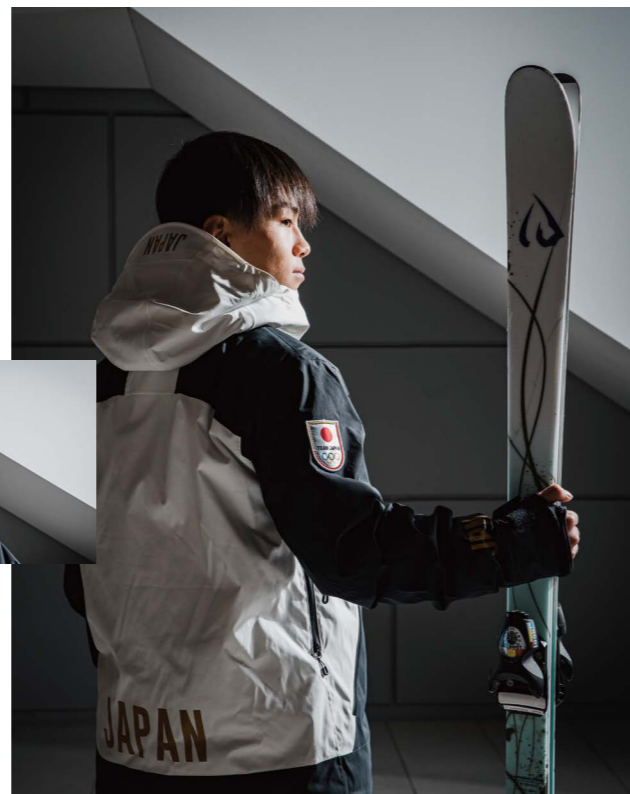
チームのマネジメントの方をサポートできたらと思っています。大学では経営学部を選んだので、勉強もしっかり頑張りたいです。

—— みなさんの未来が楽しみです。今日をきっかけに、ぜひみなさん仲良くなってください。

ナカタク 実は顔を合わせるタイミングがもうないんですね…。来週で登校も終わりなんです。

—— …じゃあ、来週すれ違ったら、ニコッと会釈してもらえると(笑)。

※宮大工:寺や神社などの建築を専門とする大工職人。



拓斗くんがマンガ、小説などのコンテンツの中で、特に推しているのはVTuberの「雪花ラミィ」。中学生の頃から追いかけており、「結構お金かけてます」と語る。

先生たちの素顔、みせちゃいます。



先生のホント

The real face of teachers

vol.004



#アザラシは家族

#ラプンツェルになりたい

#今日好きガチ勢

#水ダウ欠かさず見る

#恋愛相談もお気軽に

担当/数学

寺田 瞳美 Hitomi Terada

好きなものはたくさんあります。可愛いものが大好きですね。今日は特に大事にしているぬいぐるみ、アザラシの「サーブ」と「ソーセ」を連れてきました。家にもたくさんぬいぐるみがあって、一つひとつに名前をつけています。ディズニーも好きで、中でもラプンツェルが一番のお気に入り。めっちゃ可愛いです。というか、ラプンツェルになりたいたく髪を伸ばしてます(笑)。それから、ABEMAの「今日、好きになりました。」っていう番組にもハマっています。高校生が海外に2泊3日とかで行って、その中で恋愛をする番組です。最初は「若者の流行りを知らう」と見始めたんですが、気づけば普通に楽しんでしまっ(笑)。生徒とも「昨日の見た!？」なんて話で盛り上がってます。バラエティも好きで、「水曜日のダウンタウン」は毎週欠かさずチェックします。特に好きな説は「人がいるシリーズ」ですね。

テンション高め先生というイメージ、きつと持たれてますよね(笑)。生徒のみんなとは、できるだけ気軽に話せる関係でいたいなと思っています。授業のことはもちろん、日常のちょっとした悩みとか、恋愛相談なんかもお気軽にできる先生でいたいですね。

1年生の数学を担当しているんですが、つまづいている生徒を見ると、つい「できなくていいよ」って言ってしまいます。数学の先生がそんなこと言っちゃダメですね(笑)。でも、数学って苦手意識を持ちちゃうと、ますます難しく感じる科目だから、プレッシャーをかけすぎたくなくて。私自身、数学が特別に好きだったというよりは「他の教科よりはできる方だった」ので、そのまま数学科に進んで、気づけば先生になっていました。大学卒業後は、たまたま縁があって、生まれ育った埼玉から遠く離

れたこの地に。最初は戸惑いもあったけど、生徒のみんなと過ごす毎日は充実しています。でも、雪は嫌だし、遊びには行きにくいし、埼玉が恋しくなることも、正直ありますね(笑)。



白い方の「サーブ」は、モーニングサーブという商品から、グレーの方は「ソーセ」で、ソーセージが由来。家にあと3匹いるが、どれも「お弁当のおかずになる加工肉」にちなんだ名前がついている。



図書局 2年 宮武 唯果
Yuika Miyatake

対決! 紙上 V S ビブリア バトル



図書局 2年 佐藤 琴
Koto Sato

図書局の生徒2名が推し本をプレゼンし、最も読みたくなった1冊を決める企画、第4弾。今回は「小説以外」というテーマで、ユニークな2冊の勝負となりました。対決の行方は、果たして?!

今回のテーマ

おすすめの小説以外の本

知られざる『幻島』に、思いを馳せる図鑑。

無人島で人口が少ないという「はかなさ」、珍しい名前や知られざる歴史を持っている「希少性」、面積の「小ささ」の3要素を持つ島を「幻島」として、作者が実際に旅した記録をもとに書かれた図鑑です。日本には約1万4000もの島があり、その中で掲載されている島にはびっくりするような歴史や物語があり、引き込まれます。100年後に消えてしまう島や、結核の人がひっそりと移り住んだ島など、知れば知るほど面白いです。この本を、地理や歴史が好きでなく、好奇心を思い出したい人や、平凡な日常を飛び出した人など、いろんな人におすすめしたいです。

癒しと自信をくれる本。

可愛い猫の表紙と、人生は「ニャンとかなる」という言葉にすこく惹かれて、手に取った一冊です。内容としては、68枚の猫の写真と、写真に合ったキャッチコピーが一言加えられて、そこに272個の偉人の逸話だったり、名言もあって、人生で大切にしたいマインドが学べるという内容で、これまでにあった自己啓発本とは一味違うような面白い本です。しかもページを切り離すことができるので、特に気に入った1ページを壁に貼ったりという使い方もできます。この本は猫が好きで、ある方にもぜひ読んでほしいです。

V S

猫×キャッチコピー。

唯果さんの推し本

幻島図鑑 不思議な島の物語
著者/清水 浩史(河出書房新社)

幻島とは、小さく、はかなげで、希少性のある島。消えた島、無人化島など、この日本にひっそりと存在している、稀有な島々の知られざる物語を集めた1冊。

琴さんの推し本

人生はニャンとかなる!
著者/水野 敬也・長沼 直樹(文響社)

68枚のカワイイ猫の写真とその写真にマッチしたキャッチコピー、さらに272個の偉人の逸話・格言で、人生で大切な教訓が学べる新しいタイプの1冊。

JUDGE

ジャッジ!

結果は **勝者: 琴さん**

「人生はニャンとかなる!」を選んだ生徒の声!

1日1ページとかで読みやすいのと、格言や名言の本を読むのが好きなので、読んでみたいと思いました。(Y.Sさん)

もうすぐ3年生になって勉強も大変なので、落ち込んだ時にやる気をもらえそうです。猫派なのでそこも良い。(T.Mさん)

「幻島図鑑」を読みたいという声も!

自分から知ろうと思わない分野なので、読むと発見がたくさんありそう。めっちゃ面白そうだと思います。(R.Uさん)

写真がすごく素敵で、癒されそうだと思います。島のエピソードもとても興味を惹かれます。(K.Sさん)

発表してみて、「知りたいと思わないけど読んだら面白い」という図鑑の良さを再発見しました!(唯果さん)



普段は小説ばかりなので、本選びが難しかったです!他のジャンルを読む良いきっかけになりました。(琴さん)

カガク写真館

お気に入りのスポットでパシャ!

部活動中(指導中)。

作品名
「ここをこうして...」「フムフム...」
撮影場所/2F 芸術室

作品名
書道部へようこそ!!
撮影場所/2F 芸術室前

初和学校祭パフォーマンス。
撮影場所/メイプリーナのステージ上

作品名
青春開花

Photo by
書道部のみんな

スイーツ界限、新時代。

#激映え #最先端 #24時間営業

手稲のいいね!な、お店紹介。

北科大高の歩き方 Vol.04

添加カスタードクリームが織りなす、こだわりのスイートポテトだ。

公式インスタグラムでは、新作や限定メニューの情報をいち早くキャッチできる。朝と夕方には新商品が並び、人気商品は即完することもあるとか。スイーツのトレンドを、最前線で体験できる場所ともいえる。このビッグウェブに乗り遅れるな。

店内は韓国のカフェを思わせるPOPな空間で、夜にはフォトスポットとしても映え、インフルエンサーたちも足繁く通うという。そんな店内にはSNSで話題の全国のスイーツが、所狭しと並び。

現在のイチオシ商品は、NYで大流行中の新感覚デザート「マンハッタンロールアイス」と、厳選された「紅あずま」と自家製無添加。

スイーツ屋さんの概念を変える、24時間営業の無人スイーツショップが、手稲前田にOPENしたことをご存知だろうか。

「LINE友だちに追加」で
10%OFF
クーポンプレゼント!

24スイーツショップ 札幌手稲店
札幌市手稲区前田6条13丁目2-1
(24時間営業・年中無休)
@24sweetsshop_sapporoiteine

札幌村スイーツポテト (小サイズ) 650円(税込)

マンハッタンロールアイス (いちごタルト) 800円(税込)

- 2000円以上のお会計/LINEクーポンスキャン必須
- 1紙1回限り有効
- 札幌手稲店のみ適用
- 保冷剤・保冷バッグ・イベント商品は対象外

※北科大高生に限る。2025年4月末日まで有効