



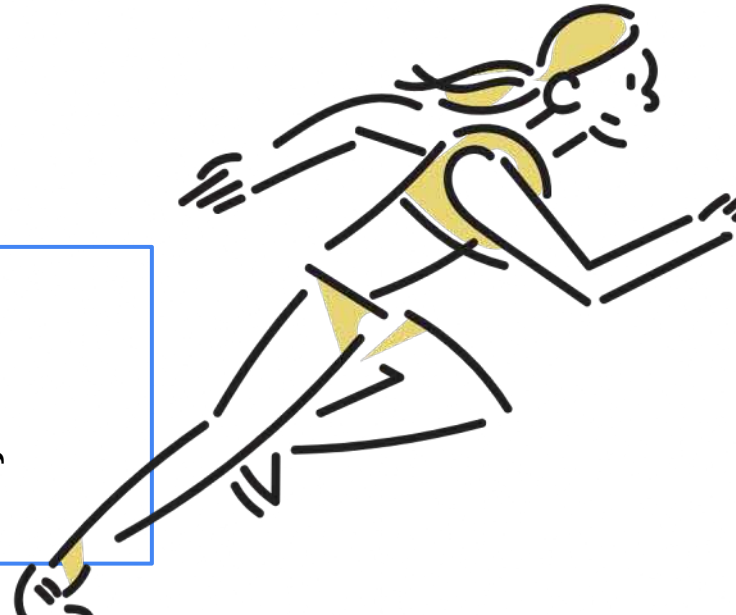
# 北高ライフ

最終更新:令和6年 3月



# 北高の部活動紹介！

\* 北高は部活動もとっても活発です。  
ここで紹介する部活はほんの一部！  
詳しくはぜひ北高で！  
皆さんが北高で入部してくれるのを楽しみにしています♪



# 男子卓球部



第70回中国高等学校  
卓球選手権大会島根県予選大  
会男子学校対抗 ベスト8  
中国大会進出！



# 女子卓球部



令和5年度島根県高等学校  
新人卓球大会女子学校対抗  
準優勝  
中国大会進出！

## 女子硬式テニス部

令和5年度島根県高等学校  
テニス新人大会  
松江地区予選  
ダブルスベスト8  
県大会出場！



## 男子硬式テニス部



令和5年度島根県高校テニス  
新人大会(団体の部)  
兼全国選抜県予選 準優勝  
全国選抜中国予選出場権を獲得！

# 男子ソフトテニス部



令和5年度  
島根県ソフトテニス新人戦



# 女子ソフトテニス部



【個人戦】  
ベスト8:1ペア  
ベスト16:1ペア  
ベスト32: 1ペア  
県インドア大会出場権獲得  
【団体戦】ベスト8



# 男子ボート部



令和5年度第39回島根県  
高等学校新人ボート大会  
女子舵手付きクォドルプル  
優勝

# 女子ボート部

令和5年度第39回島根県高等学校  
新人ボート大会  
男子シングルスカル優勝  
男子ダブルスカル男子舵手付き  
クォドルプル優勝  
全国大会出場！





## サッカー一部

令和4年度島根県高等学校  
サッカー新人大会(一次予選)  
ベスト8  
準々決勝進出！



## 登山部

令和5年度島根県高等学校総  
合体育大会登山大会  
男女共に優勝  
インターハイ出場！



# 男子バレーボール部

# 女子バレーボール部



令和4年度  
島根県高等学校  
総合体育大会  
バレーボール競技  
ベスト8



令和5年度島根県  
高等学校バレーボール  
選手権大会  
島根県予選大会出場





# 男子バスケットボール部



令和5年度  
カンコーサマーカップ  
ベスト6



令和5年度島根県  
バスケットボール  
選手権大会出場

# 女子バスケットボール部



# 女子バドミントン部



第61回島根県高等学校総合体育大会  
バドミントン選手権大会県予選

団体戦 ベスト4

個人戦 ダブルス ベスト16



# 男子バドミントン部



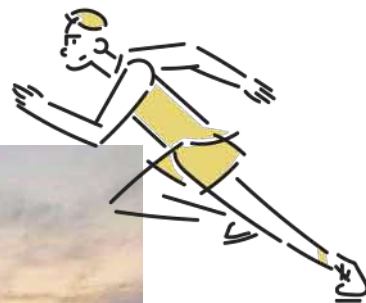
第61回島根県  
高等学校総合体育大会  
バドミントン  
選手権大会県予選  
個人戦 ベスト16

# 野球部



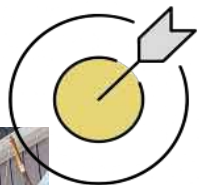
夏の高校野球の  
地方大会に  
第一回から  
出場を続けている  
「皆勤校」!!

# 陸上競技部



特別国民体育大会  
(全国大会)  
男子少年共通5000m競歩  
出場!

# 弓道部



令和5年度  
島根県弓道新人  
東部地区大会  
男子団体 優勝！

# 剣道部



第68回中国高等学校  
剣道選手権大会  
男子個人戦 出場！

# 百人一首かるた部



第21回島根県高等学校  
小倉百人一首かるた大会  
団体戦第2位、個人戦ベスト  
16:8名、  
ベスト8:3名！

# 茶道部



茶でつながるひとときを  
日々の暮らしをもっと豊かに。  
月、水、金曜日にまったり活動中！



# 合唱部



第75回第76回  
全日本合唱コンクール  
全国大会出場  
銅賞受賞！



# 弦楽部



ポップスからクラシックまで  
幅広く練習し、楽しく活動中！  
毎年、定期演奏会・  
シンフォネット演奏会に  
参加しています！  
随時部員募集中！

# 吹奏楽部



全日本吹奏楽コンクール  
島根県大会  
銀賞



# 箏曲部

第22回島根県高文連  
日本音楽部門コンクール  
最優秀賞  
(R6年度全国総文祭出場)



# 囲碁将棋部



島根県高校将棋新人戦  
個人6位 中国大会出場権獲得  
第47回全国高校囲碁選手権大会  
男子個人戦出場  
2023かごしま総文  
男子個人戦出場  
第27回中国高校囲碁選手権大会  
男子個人戦7位

# ESS部



毎週月曜日、木曜日に  
活動しています！  
ALTの先生方とさまざまな  
アクティビティに取り組み、  
英語で会話する力を伸ばしています！

Aa

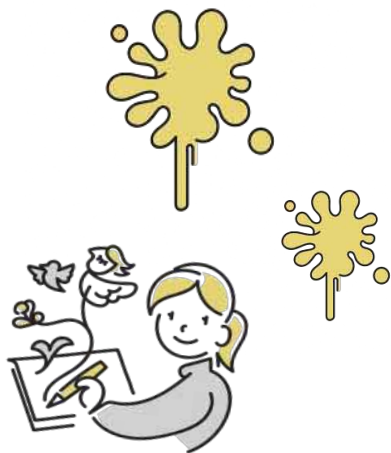




# 美術部



第48回全国高等学校  
総合文化祭岐阜大会  
出品推薦



# 写真部



第48回  
全国高等学校  
総合文化祭  
岐阜大会 出品

## JRC部



コンタクトケース回収、  
校内清掃など、環境のために、  
北高生のために活動しています！



## 放送部



第27回島根県高等学校  
総合文化祭放送部門  
オーディオメッセージ部門  
「恐怖の盆踊り」最優秀賞

## 演劇部



舞台上がる楽しさを僕たちと  
一緒に味わいましょう！  
男女問わず  
常に部員募集中です！！



## 書道部

書道展に出品する作品の制作や  
書道パフォーマンスを行います！  
アットホームな雰囲気  
で楽しく活動中です！

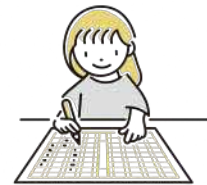


## 華道部



暮らしの中に季節のお花を。  
草月流の先生のもと、  
のんびり活けてます。  
中にはそんなのあり?!  
というお花や活け方も...?  
毎月一回の癒しを貴方に。  
部員募集中!

## 文芸部



小説、俳句、短歌、詩、随筆..  
好きなものを書いて読み合い、  
コンクールなどに出品しています。  
月に1~3回、兼部OK!  
自分にしか出来ない表現を!

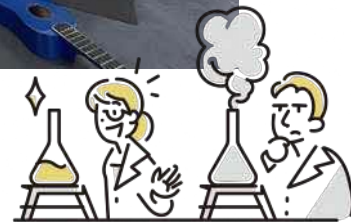
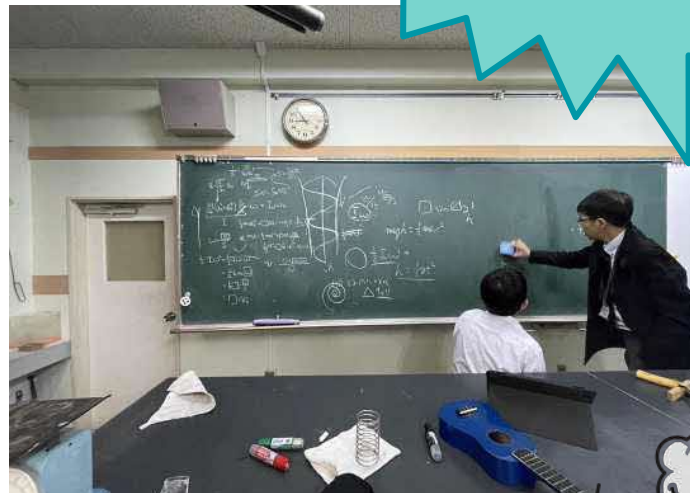
## 生活科学部

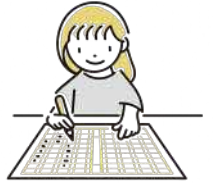


紅陵祭で喫茶店を開き、  
沢山の方々に来てもらい用意した  
お菓子全て完売しました!!

## 自然科学部

電子でつながるひとときを  
日々の暮らしをもっと深掘り。  
月、水、金曜日マッドに活動中!  
君は生き延びることができるか?





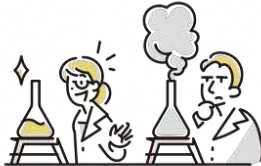
ほかにも...



- ・水泳部
- ・新体操部
- ・柔道部
- ・パソコンサイエンス部



などたくさんの部活があります！





# 紅陵祭

**\* 北高1のビッグイベント！！**

文化祭2日と体育祭1日の合計3日間で構成されています。

ここでクラスの団結が深まり、クラスメイトとより仲良くなれます♪

最終日にある後夜祭も大盛り上がりでとても楽しいです！

# 1年生 デコ



21R



22R



23R



24R



25R



26R



27R

◀令和5年度の様子





# 1年生 合唱コンクール



# 1年生 校内装飾

合唱コンクールの写真は令和4年度の様子



## 2年生 クラス出し物



お化け屋敷、  
脱出ゲームなど  
たくさんの  
出し物が  
あります！



▲ 令和5年度の様子



# 3年生 ページェント



令和5年度の様子

紅陵祭の最後を飾る  
ページェント！  
社会問題などをテーマに劇をします





# 研修旅行

**\* 2年生の2学期には  
普通科は近畿研修、理数科は関東研修があります！**



## 普通科:近畿研修



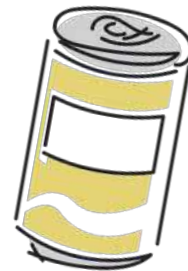
- ・大学訪問
  - ・卒業生講話
  - ・クルーズ船
  - ・産業体験
  - ・企業訪問
- など盛りだくさん!

## 理数科:関東研修



- ・東京大学
  - ・KEK(高エネルギー加速器研究機構)
  - ・国立科学博物館
  - ・東京スカイツリー
- など充実したスケジュール!

※内容については令和5年度について



# 食堂・購買紹介！

\* 北高校舎に隣接する起雲館(きうんかん)  
創設百周年記念館として建てられた起雲館の中には  
補習科の他に食堂・購買もあります！



# 購買



昼休みだけでなく、  
朝や放課後にも利用  
できます！



夏にはアイス！  
冬には中華まんも！



アイス



中華まん

おにぎりやパン、ドリンクの  
他にも学用品も購入可能！

# 食堂のメニュー

北高食堂 メニュー		2023年度	
ラーメン	430円	カレーライス	510円
〃 (大盛)	580円	〃 (大盛)	580円
カレーラーメン	500円	牛 丼	510円
〃 (大盛)	650円	〃 (大盛)	580円
チャンポン麺	530円	中華 丼	510円
〃 (大盛)	680円	〃 (大盛)	580円
うどん	410円	※中華雑炊	470円
〃 (大盛)	560円	※冷やし中華	510円
カレーうどん	500円	〃 (大盛)	660円
〃 (大盛)	650円	ご 飯	170円
肉 う どん	500円	ラーメンスープ	170円
〃 (大盛)	650円	デザートアイス	60円
		北高A弁当	500円

※冷し中華は夏季、中華雑炊は冬季(季節で入れ替え)



牛丼



うどん

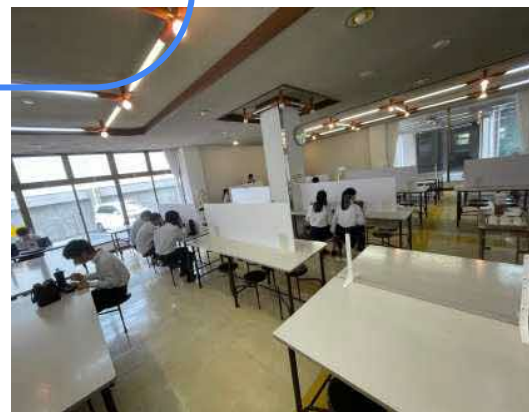


ラーメン



季節限定  
メニューも！  
冬：中華雑炊  
夏：冷やし中華

北高食堂・購買からお知らせ  
冷やし中華  
始めました!!  
アイスクリームも  
11日(火)発売予定



↑昼休みの様子



# 北高の生徒会紹介！



\* 北高の生徒会は生徒会本部役員を中心により良い北高を目指して活動しています。  
北高の生徒会をチラッと覗いてみてください！



# 北高生のお勉強事情！

\* 高校の勉強はやっぱりめっちゃ難しい！！  
ここでは部活に課外活動に忙しい北高生が、日々どのように勉強しているのかをご紹介します！



## 本部役員の 1日の勉強はこんな感じ↓

平日の平均勉強時間 2.3h  
(標本:R5前期本部役員8名)



## 主に使っている教材

- ・学校指定教材  
→ 周りに流されず、これを極めるのが結局 1番
- ・英検対策シリーズ  
→ 英検取得を目標にすれば英語学習のモチベーション UP!

## 眠気覚まし

- ・コーヒー、紅茶(起床後 90分はNG)
- ・ミンティア、ガム
- ・ストレッチ、ラジオ体操  
→ 体を動かして目も覚ます!
- ・仮眠  
→ 眠すぎる時にやっても続かない! 眠たいときはいっそのこと寝ちゃうのも有り◎



## スマホとの付き合い方



### ～スマホ規制編～

#### ・タイマー式電子錠

→自分で容器を設定できてかつ安価！  
タイムロッキングコンテナでも可◎

#### ・Focus Plant

→スマホを放置すればするほど植物が育つアプリ  
立派な植物を育てよう！

### ～スマホ活用編～

#### ・Studyplus

→勉強時間を記録、管理、共有するアプリ  
ライバルの学習状況が分かってモチベーション  
に繋がる！

#### ・音楽

→勉強を始めるきっかけに使うのが◎  
勉強中に聞くと逆効果、、、

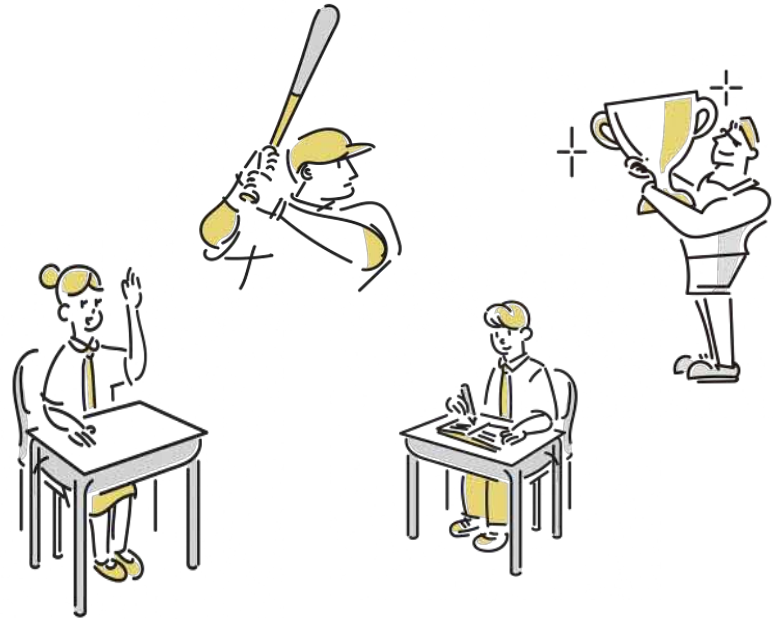
#### ・ラジオ

→Spotifyの歴史ラジオがおすすめ  
スキマ時間にも使える！



## スキマ時間の見つけ方

- ・授業間の休憩時間  
→友達とのほっと一時タイムも忘れずに！
- ・ご飯を待つ時間
- ・通学時間(バス、電車)
- ・車での移動中  
→車酔いには気をつけて！



スマホやスキマ時間を  
有効活用して  
文武両道！！

# 最後まで見ていただきありがとうございました！

\*このページを通じて、少しでも北高について知っていただくことができたのなら嬉しいです。

北高は、勉強も部活も頑張りたい！という皆さんにとってもおすすめの学校です！

皆さんが北高に入学してくださることを楽しみにしています♪

私達と一緒に北高ライフを楽しみましょう！！

