Miyaichi VolleyBall Stories 2019

宮城第一高等学校バレーボール部

MIYAGI FIRST SENIOR HIGH SCHOOL VOLLEYBALL TEAM

◆STORIES◆

宮城第一高等学校 バレーボール部の挑戦

1897年（明治30年）仙台市高等女学校として開校した宮城第一高等学校は今年で122年目を迎える歴史と伝統のある学校です。2008年（平成20年）に共学化するまでは，宮城県第一女子高等学校という名称で，バレーボール部も県高校総体バレーボール競技において昭和30年（第4回大会）に優勝，昭和35年（第9回大会）準優勝，昭和36年（第10回大会）・昭和48年（第22回大会）・昭和51年（第25回大会）では第3位など，輝かしい実績を積み重ね，文武両道の道を着実に歩んできました。近年は高校の男女共学化や私立高校の台頭，バレーボール人口の減少など時代の流れに伴う様々な環境の変化で県上位から遠ざかっておりますが，部訓である「戮力協心」のもと，自分たち自身で有意義な活動を創造していく明るく前向きな姿勢と様々な方々からの支援や教えを融合させ，進化し続けるチームにしていこうと日々頑張っております。県高校総体では，ここ4年ベスト16であり，安定した力を発揮しているものの，さらなる高み（ベスト8達成）に視点を定め，3年生引退後の新体制をスタートさせました。今後も古豪復活と宮一バレー部の新たな歴史の創造に全力で挑戦していきたいと考えています。

2019新チーム始動

◆GREETING◆

私たちバレーボール部の魅力は、いつも笑顔が絶えないことです。とにかく先輩後輩の仲がよく、賑やかで楽しい部です。一方で練習は限りある時間の中、生徒主体で効率の良い練習を考えながら取り組んでいます。部の目標は県総体ベスト8！高い壁を越える困難こそありますが、それを楽しみながら、共に切磋琢磨し、高め合うことのできる仲間がここにはいます。また、私達はバレーボールだけでなく、スキマ時間を有効活用しながら勉強にも全力を注いでいます。

部活動に勉強に頑張りたい！と思っている中学生の皆さん！宮一バレーボール部に入って、私たちと一緒に最高の高校生活を送りませんか？

バレーボール部　部長　四倉涼音（寺岡中出身）

家族のような存在の仲間と先生のいる宮一バレー部は勉強と両立しながら日々練習に励んでいます。高総体ベスト8達成に向けて、チームや個人の問題点が見つかれば自分たちで話し合いをして，１つ１つ丁寧に課題を解決しています。自分たちで考えることによって仲間との絆も深まり、スキルの向上にも繋がっています。

充実した日々を過ごしたいと思っている中学生の皆さん、絶対後悔させません！一緒に高校生活を宮一バレー部で謳歌しませんか！！！

バレーボール部　主将　岡本凛子（南吉成中出身）

◆OVERVIEW◆

部訓　「戮力協心（りくりょくきょうしん）」

心乱さず全員の力を結集し，目標は高校総体ベスト8！限りある時間を有効に活用し，目標達成を目指します！

●部員数（令和元年度）

１６名（1年４名・2年７名・3年５名）

●出身中学（平成28年度～令和元年年度）

仙台第一・仙台第二・三条・五橋・八木山・中山・桜丘・幸町・大沢・七北田・八乙女・向陽台・寺岡・富沢・田子・南吉成・しらかし台・玉浦・東向陽台・住吉

●練習

◆生徒が主体的に考え，実践する課題解決型練習

◆平日：16:30～18:45　＊月曜日は休養日

◆試合期休日：練習試合

◆通常期休日：練習・トレーニング・練習試合or休養

◆専属トレーナーによる継続的なトレーニング

→自己の状況を把握しながら効果的にトレーニングを実施

◆定期考査前は1週間～10日前から学習に集中

→昼休み等の隙間時間を活用するなど各自のペースでバレーボールやトレーニングを実施

●スポーツセミナーを自主企画

専門家によるメンタル・栄養・トレーニング・けが予防等のスポーツセミナーを実施。チームは目標達成に向けて積極的かつ効率的・効果的なアプローチを心がけており，専門性の高い知識の習得と主体的で継続的な実践を大事にしている。保護者の参加も大歓迎！

◆SCHEDULE 2019~2020◆

月	日	曜日	大会名	場所
4	24･25	水･木	第27回宮城県高等学校バレーボール選手権大会	宮城県総合体育館
6	1~3	土～月	第68回宮城県高等学校総合体育大会バレーボール競技	田尻総合体育館ほか
9	7･8	土･日	第72回全日本バレーボール高等学校選手権大会宮城一次予選	各県内各会場
10	24~26	土～月	第72回全日本バレーボール高等学校選手権大会	各高校体育館ほか
11	2･3	土･日	仙台市民総合体育大会バレーボール競技	各高校体育館ほか
12	21~23	土～月	仙塩地区高等学校バレーボール競技新人大会	各高校体育館ほか
1	18~20	土～月	宮城県高等学校バレーボール競技新人大会	岩沼市総合体育館ほか

月	日	曜日	内容	場所
4	27~29	土～月	春季校内合宿	宮城第一高校体育館
4	29	月	3県春季強化練習会	宮城第一高校体育館
5	3~5	金～日	大崎強化練習会(合宿)	田尻総合体育館
8	4~6	日～火	夏季校内合宿	宮城第一高校体育館
8	8~10	木～土	県外遠征合宿(今年度は山形県鶴岡市)	山形県鶴岡市内高校

＊その他，富谷カップ（4月）・角田ロケットカップ（8月）・宮教大杯（2月）などの大会参加や中学生・高校生・大学生との合同練習や練習試合を実施しています。

宮城第一高校
バレーボール部
◆Q&A◆

◆経験がない，経験が浅いですが，入部できますか？

A.大丈夫です。宮一バレー部は全員が同じ目標に向かって活動し，目標達成に向けたトレーニングを常に積み重ねているので，様々な成長が確実に得られます。それが宮一バレー部の良さです。仲間と共に上達したい，充実した高校生活を希望する人は，宮一バレー部にすぐマッチすると思います。皆さんの入部を心よりお待ちしております。また，マネージャーの入部も重ねてお待ちしてます。

◆入学前に練習に参加できますか？

A.大歓迎です。これまでも練習に参加している中3生もいます。ただ，入学前なので，保護者の承諾や個々の状況を考慮しながら練習に参加していただいてます。

◆チームの目標は？

A.県高校総体ベスト8です。ここ数年はベスト16に甘んじておりますが，ぜひ目標を達成したいと部員一同活動しています。

◆普段の練習日時は？

A.月曜日は休養日で，それ以外は基本活動日です。土日は大会の有無によりますが，練習試合や通常練習（AMorPM），休養日になります。通常の授業日は16時30分～18時45分を目安に活動しています。（2018年度は活動日240日・休養日125日）

◆練習場所はどこですか？

A.体育館です。

◆部員は現在何人ですか？

A. 3年生が５名，２年生７名，1年生４名，計１６名です。

◆１年間の活動費はどれくらいですか？

A.ジャージ等の必要物品代として春27,000円程度・秋12,000円程度。ゴールデンウィークの大崎強化練習合宿15,000円程度（1年生は要検討）。夏の県外遠征合宿25,000円程度。夏or春休みの学校合宿5,000円程度。それ以外に，トレーニング等にかかるもの等があります。

◆親の会はありますか？

A.ありません。選手の送迎や先生からお願いされたことなど必要に応じて協力をもらう程度です。ただ，子どもたちの活動に協力していく上で，取りまとめをしてくださる保護者の代表と会計担当はおります。

◆試験前・試験期間の練習はどうなりますか？

A.試験前10日程度より自主練習期間になります。部全体での練習ではなく，自分（達）のペースに合わせての活動になります。この期間はもちろん勉強を優先させて構いません。

◆宮城第一高校バレーボール部の最大の特徴は何ですか？

A.伝統的に自分たちで活動をコントロールしていくことです。各自が能動的な活動を心がけ，課題を１つ１つ克服していく（課題解決型練習）ことで，チーム力の向上を図っています。また，専属のスポーツトレーナーによる継続的なトレーニング指導や，栄養・トレーニング・けが防止・メンタルなどの講習会を開催し，そこで得た知識を毎日の活動に反映させながら，日々チームや個のスキルを向上させていくことです。

◆講習会等は保護者も参加できますか？

A.参加できます。大歓迎です。特にけが予防や栄養に関しては子どもだけでは難しいこともありますので，保護者の参加は大歓迎です。

◆先輩後輩の上下関係は厳しいですか？

A.同学年でも先輩後輩でもチームにとって大事なことは，常に話し合って確認しながら活動を進めていくことです。皆が同じ方向（目標実現）を向いて気持ちよく活動できることを常に心がけています。

◆3年生はいつまで活動しますか？

A.基本的に県高校総体（6月）まで活動します。

◆個人的に聞きたいことがありますが，どうすればよいですか？

A.スタッフやご存じであれば宮一バレー部生徒・保護者にお聞きください。

宮城第一高校バレーボール部　顧問　早坂 功多
tel.022-227-3211（内線61）fax.022-227-3213

専属トレーナーによるトレーニング指導

体成分分析（インボディ測定）を行い，個々のからだの特徴を把握し，佐藤トレーニングコーチが適切にトレーニングメニューをアドバイスしてくれます。また，からだの調子が良くないときも女性ならではの視点で相談に答えてくれるので安心してトレーニングに取り組めます。

専門家によるスポーツセミナーの実施

あおやぎ接骨院グループ総院長 青柳 力氏によるスポーツセミナー「けが予防編」

専門家によるメンタル・栄養・トレーニング・けが予防等のスポーツセミナーを実施。チームは目標達成に向けて積極的かつ効率的・効果的なアプローチを心がけており，専門性の高い知識の習得と主体的で継続的な実践を大事にしている。保護者の参加も大歓迎！

◆PLAYERS◆

	氏　名	学年	出身中	部名
TeamCap	岡本　凛子	2年	南吉成	モカ
Director	四倉　涼音	2年	寺岡	ネネ
GameCap	畠山亜紀乃	2年	南吉成	ユウ
	小林　郁穂	2年	玉浦	ニコ
	後藤　　綾	2年	五橋	キリ
	太田野乃花	2年	南吉成	ハル
	宮崎　結子	2年	桜丘	ミヤ
	山本　彩乃	1年	五橋	コト
	小倉茉奈佳	1年	田子	ナナ
	松本　愛華	1年	向陽台	イロ
	中村　巴南	1年	中山	レオ

◆STAFF◆

バレーボール部
監督
早坂　功多
Kota Hayasaka

バレーボール部
トレーニングコーチ
佐藤　明奈
Akina Sato

バレーボール部
副顧問
都築　みと
Mito Tuduki

MIYAICHI VOLLEY BALL CLUB STYLE

＝ 自分たちの思いを形にできる環境づくりを生徒自身が主体的に行う

長い歴史とともに受け継がれてきた宮城第一高校の「自主自律」の校風。時代の経過とともにその形に変化はあっても本質的なものが脈々と受け継がれていることを強く感じます。その受け継がれていることの1つに「文武両道」があります。宮城第一高校は地域・日本・世界でジェネラリスト・スペシャリストとして期待される人間づくりを目指しています。そして高校生活3年間をその礎・過程として捉えたとき，学力向上と同時に多様な経験を得ることは必要不可欠で，とても意義あることだと考えます。

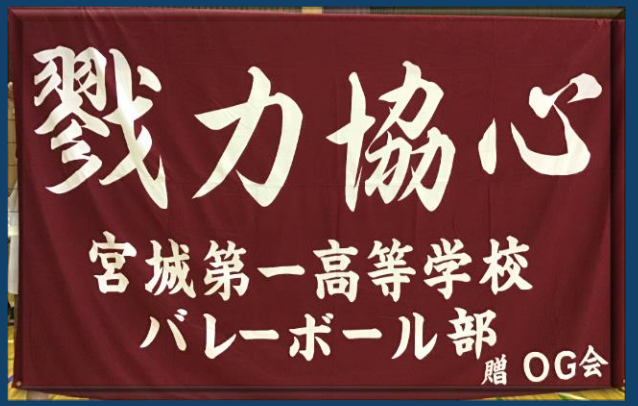
宮一バレーボール部では，多様な経験という意味で，自分たちの思いを形にしたいという気持ちを具現化できるような環境づくりを生徒自身が主体的に行っています。それらの活動からバレーボールの技術向上や体力向上・けが予防や栄養，メンタル面の知識理解～実践は勿論のこと，

①物事に進んで取り組み，他人に働きかけ行動する力
②現状を分析し，課題と課題解決のプロセスを明らかにして実行する力
③自分の意見をわかりやすく伝え，相手の意見を丁寧に聞く力
④意見の違いや立場の違い，自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
⑤社会のルールや人との約束を守る力
⑥新しい価値を生み出す力

が身についてくると考えています。またスタッフや保護者も適切な指導・支援を行い，関わり合いながら子どもたちの成長へと繋げていきたいと考えています。

バレーボールを通して子どもたちも保護者の皆さんもスタッフも共に有意義な時間・空間となるよう歩みを進めています。

◉ 部旗の言葉



戮力協心（りくりょくきょうしん）

全員の力を結集し、一致協力して任務に当たること。▽「戮」には合わせる、一つにする意があり、「戮力」は力を合わせること。「 協心」は心を乱さず、調和をはかること。

2019年 県高校総体を終えて
宮一バレー部全員集合!
2019年6月2日（日）
大崎市古川総合体育館にて

◆MESSAGE◆

～先輩より～

　私は宮一バレー部に入って，主体的に考える力が身に付いたと思います。中学生の頃は勉強でも部活でも先生や先輩に言われた事をただやるだけで，自分から考えて行動する事や自分の意見を積極的に発言する事が出来ませんでした。しかし，限られた時間の中，自分達で課題を克服するための練習を考え，実践するという宮一バレー部伝統の活動を通して，物事の解決を人任せにせず，自分から動き出せるようになったと思います。自分から課題解決へ動く能力は人生において絶対に必要な能力です。それを身に着けるための訓練を高校生のうちから出来た事は私の中で大きな財産となっています。
　正直，宮一は他の高校と比べると平日の練習時間を十分にとることができません。それでも，それをカバーするだけの効率の良い練習，先生方の丁寧なご指導，そして部員一人一人の逆境に負けない強い気持ちが宮一にはあります。中学生のみなさん！宮一でバレーをしませんか？バレーボール選手としても，人間としても，きっと成長できるはずです。ＯＧとして宮一バレー部への入部を心からおすすめします！

平成31年3月卒業　前主将　佐藤　里穂（八木山中出身）
〈 現 山形大学地域教育文化学部・文化創生コース 〉

◆MESSAGE◆

～先輩より～

私が宮一バレー部を引退してから約1年が経った今，部活動を振り返ってみると，とても濃い2年半を過ごしていたなと感じます。部活動の思い出は，苦手なトレーニングがハードだったり，部内での考えがなかなか一致しなかったり，一概に楽しかったと言えるものではありませんでした。でも，それら1つひとつを一緒に乗り越えた仲間と他愛ないことで笑いあったり，創り上げてきた技術が上手く発揮できた時の達成感を分かち合ったり…。大学生になった今，改めて考えてみると，バレー部に入って本当に良かったと思えることのほうが圧倒的に多いことに気づかされます。

そんな先輩から，宮一バレー部に入ろうかな？と少しでも考えている中学生に伝えたいことが1つあります。それは，部活動で出来た仲間と過ごす時間ってとっても楽しいってことです！部活動で出来た仲間と，たくさん泣いて笑って1つの目標に向かって走りきる。そんな今しかできないキラキラした青春を，ぜひ宮一バレー部で送ってほしいなと思います。

平成30年3月卒業　前主将　村松　栞（三条中出身）

〈 現 早稲田大学先進理工学部電気・情報生命工学科 〉

♦ACTIVITY RECORD♦

恒例の大崎強化練習会

2019/5/3~5

大崎市田尻総合体育館ほか

夏休みの校内合宿&岩手合宿

2018/8/4~6　校内合宿
2018/8/8~10　岩手合宿

充実の校内合宿を終えて，山形北高校の選手と！

岩手合宿初日のランチタイム(^_^)

昼休みに集まった高校でスイカ割り大会！？

校内合宿中に仙台七夕の花火が…(^^)/

岩手合宿2日目朝　ホテル前で(*^_^*)

岩手合宿の終えて，保護者からいただいた差し入れを<(_ _)>

秋季バレーボール強化交流会IN山形

2018/10/13,14

締めは芋煮会？！

山形で強化交流会を行いました。
交流会の締めは，この時期山形恒例の「芋煮会」。
3つのグループに分かれて芋煮を作りました。山形では定番の醤油味の鍋もなかなかでした。具が無くなったら，カレー粉とうどんを投入して「カレーうどん」に！とても美味しくいただきました。
秋を目一杯堪能した大変有意義で美味な？強化交流会となりました。

2018年宮ーバレー部 部活動納め

2018/12/29

12月29日に2018年最後の部活動を終えました。この日は毎日使わせていただいている体育館各所の清掃と大崎八幡宮参拝，そして保護者を交えたランチ会で締めくくりました。

この1年を振り返るとともに，2019年のさらなる飛躍をチーム全員で誓った有意義な1日でした。

宮城県高等学校総合体育大会

◆MEMORIES & RESULTS◆

2019高校総体ベスト16

MIYAGI
FIRST SENIOR HIGH SCHOOL
9
MIYAGI
11
MIYAGI
12

宮城第一高校
12

MIYAGI
1

城第一高校

MIYAGI
8

大崎市古川総合体育館
財団法人 古川 体育協会

molten
molten
MIYAGI

★第68回県高校総体バレーボール競技

〈　6月1日（土）古川黎明高校体育館　〉

2回戦

宮城第一高校　2 (25- 6 25- 6) 0　仙台青陵中等教育学校

3回戦

宮城第一高校　2 (25-15 25-14) 0　村田高校

〈　6月2日（日）古川総合体育館　〉

4回戦

宮城第一高校　0 (5-25 15-25) 2　利府高校

ベスト16（4年連続）

2018高校総体
ベスト16

宮城第一高校

宮城第一高校
6
MIYAGI
3
2

市古川武道館
飛翔

molten
MYAG
8
7
13
11
10

4

川武道館
飛翔

★第67回県高校総体バレーボール競技

〈　6月2日（土）古川黎明高校体育館　〉

2回戦

宮城第一高校　2 (21-25 25-19 25-23) 1　柴田高校

3回戦

宮城第一高校　2 (25-19 25-23) 0　東陵高校

〈　6月3日（日）古川総合体育館　〉

4回戦

宮城第一高校　0 (12-25 15-25) 2　聖ドミニコ学院高校

ベスト16（3年連続）

2017高校総体ベスト16

宮城第一
13
宮城第一
9
宮城第一
15

14
6
1

★第66回県高校総体バレーボール競技

〈　6月3日（土）　宮城県総合体育館　〉

2回戦

宮城第一　2（25-18 25- 8）0　気仙沼

3回戦

宮城第一　2（25- 9 25-18）0　白石

〈　6月4日（日）　宮城県総合体育館　〉

4回戦

宮城第一　0（7 -25 9-25）2　利府

ベスト16（2年連続）

2016高校総体ベスト16

★第65回県高校総体バレーボール競技

〈　6月4日（土）常盤木学園高校体育館　〉

2回戦

宮城第一　2（25-22　25- 6 ）0　角田

3回戦

宮城第一　2（25-13　25-12）0　村田

〈　6月5日（日）　宮城県総合体育館　〉

4回戦

宮城第一　0（22-25　23-25）2　聖ドミニコ学院

ベスト16