

MIYAICHI VOLLEYBALL STORIES 2020



2020.05.15更新

2020年 宮城第一高校ご入学の皆さん

ご入学おめでとうございます。
新型コロナウイルス感染症の影響で、このようなスタートとなっていますが、皆さんの宮一ライフが輝かしいものとなりますようバレー部一同、心から祈念しております。

宮城第一高等学校バレーボール部

MIYAGI FIRST SENIOR HIGH SCHOOL VOLLEYBALL TEAM

◆2020年 新入生の皆さんへ◆

NEW

私たち宮城第一高校バレーボール部は県総体ベスト8を目標に掲げ日々、練習に励んでいます。

練習は勉強と部活動との両立のために自分たちの課題や不安要素を明確にし、その場で解決するなどして限りある時間を有効的に使っています。

また、部活動内の雰囲気はとても明るく、風通しが良いので、活発な意見交換をすることができ、お互いを高め合いながら人としても成長することができます。

バレーボールに少しでも興味のある皆さん、喜びや悔しさを本気で共有できる大切な仲間達や先生方と一緒に、素敵な高校生活送ってみませんか？

2年 山本彩乃

◆2020年 新入生の皆さんへ◆

NEW

改めましてご入学おめでとうございます！

ミヤイチバレー部では勉強も部活も頑張りたいという人を待っています。先輩後輩の仲も良く部活と普段のメリハリがあり自分たちが主体となって取り組んでいます。バレー部に入れば高校3年間充実すること間違いなしです。一緒に同じコートでプレーしませんか？

1年生の皆さんと会えるのを楽しみにしています！

3年 岡本凜子

◆MESSAGE◆

NEW



～先輩より～

私はミヤイチバレー部での日々を振り返ると、この学校を、この部活動を選んでよかったと心から思います。進学校である宮一では、他の高校に比べ、十分な練習時間が取れません。しかし、練習内容を工夫し、自分達に足りない部分を顧問の先生のアドバイスをいただきながらプレイヤー自身が主体的に考えてプレーできるバレーを目指しています。もちろん、大変なことやうまくいかないこともありましたが、この宮一スタイルのもとでバレーができたことはこれからの自分にプラスになることばかりです。

そして何より、楽しいことも嬉しいことも辛いことも一緒に乗り越えられる部活動の仲間と出会えたことが一番の財産です。ミヤイチバレー部はとても良い雰囲気で、この人達とならどんな辛いことも頑張れると心から思いながら部活をしていました。そんな信頼できる仲間と、いつもお父さんのように見守り厳しくも優しい指導をして下さる顧問の早坂先生、そして私たちに笑顔をくれるみと先生と共に、青春の汗をミヤイチバレー部で流して欲しいと思います！

令和2年3月卒業 前主将 岡村 飛鳥（寺岡中出身）

〈 現 宮城教育大学教育学部・初等教育国語コース 〉



◆MIYAICHI VOLLEYBALL STORIES◆

宮城第一高等学校 バレーボール部の歴史と挑戦

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123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、日々の歩みを進めています。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。



◎ 部旗の言葉

戮力協心

宮城第一高等学校
バレーボール部

贈 OG会

戮力協心 (りくりよくきょうしん)

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

◆OVERVIEW◆

部訓 「戮力協心 (りくりよくきょうしん)」

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）

10名（2年3名・3年7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

◆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！



◆PLAYERS◆



	氏 名	学年	出身中	部名
TeamCap	岡本 凜子	3年	南吉成	モカ
Director	四倉 涼音	3年	寺岡	ネネ
GameCap	小林 郁穂	3年	玉浦	ニコ
	畠山亜紀乃	3年	南吉成	ユウ
	後藤 綾	3年	五橋	キリ
	太田野乃花	3年	南吉成	ハル
	宮崎 結子	3年	桜丘	ミヤ
	山本 彩乃	2年	五橋	コト
	小倉茉奈佳	2年	田子	ナナ
	中村 巴南	2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
副顧問

都築 みと

Mito Tuduki



バレーボール部
コーチ

岡村 飛鳥

Asuka Okamura

MIYAICHI VOLLEY BALL 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「自主自律」の校風。

宮一バレーボール部では、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選手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・体力向上のみならず、

- 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
- などが身についていきます。

スタッフや保護者も適切な指導・支援を行い, 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。

◆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おります。

◆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います。

◆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に甘んじていますが，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、栄養・トレーニング・けが防止・メンタル系の講習会を開催し、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、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



専門家によるスポーツセミナーの実施



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！

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」

◆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！とても美味しかったです。

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年宮一バレー部 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







★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







市古川武道館



川武道館



★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





★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