



古川高等学校女子バレーボール部

FURUKAWA HIGH SCHOOL

GIRLS VOLLEYBALL TEAM

Signpost



◆ 目標達成に向けて
大事にしたいこと

古高女子バレーの

IRC



▶ 目標達成に向けて大事にしたいこと
『Image・Rhythm・Communication』

私たちは『県高校総体ベスト8』を目標に掲げ、日々の練習に取り組んでいます。同時にバレー部に所属する生徒のほとんどは大学進学を希望し、その先の社会に貢献できることを視野に入れて高校生活を送っています。そんな私たちが部活動を行っていく上で大事にしたいことは『**Image(イメージ)**、**Rhythm(リズム)**、**Communication(コミュニケーション)**』の3つです。

『**Image(イメージ)**』は高校総体ベスト8を達成するために、どんなチーム、どんなバレーを創造していくか、そのイメージを部員間で共有し、活動することです。

『**Rhythm(リズム)**』はイメージしたことを具現化するためにチームの課題や個々の課題を明確にしてリズムよく行うことです。

『**Communication(コミュニケーション)**』は個々の良さを生かしながら部員間の繋がりを深め、様々な知恵・工夫を生み出していく・そして、限りある時間・空間を最大限に生かし、目標達成にともなに向かっていくということです。学習も、バレー以外の様々な活動にも主体的に取り組むことで、人間的な成長も図りながら有意義な高校生活を創造していきたいと考えています。

Overview-1



◆概要

- ・ 目標
- ・ 部員数
- ・ 出身中学校

▶ 目標

- ・ 県高校総体ベスト8！

▶ 部員数(令和4年度)

プレイヤー13名

(1年4名・2年1名・3年8名)

マネージャー2名

(1年0名・2年1名・3年1名)

▶ 出身中学校(令和4年度)

栗原南, 宮崎, 中新田, 不動堂, 小牛田,

鹿島台, 田尻, 古川, 古川東, 古川西,

古川南

Overview-2



◆概要

- ・練習

▶ 練習

生徒が主体となって考え, 実践する課題解決型練習

曜日	内容
月	オフ
火	16:20~17:30
水	16:20~18:30
木	16:20~18:30
金	オフ
土	半日練習or練習試合orオフ
日	半日練習or練習試合orオフ

*1週間の基本的な活動ルーティンです。学習と部活動の両立を図りながら学校生活を送っています。

*考査1週間~10日前は学習に専念するため、部活動は基本的にオフとなります。

Overview-3



◆概要 ・年間計画

▶ 年間計画

月	★大会・●強化練習会・合宿・◆行事
4月	(★県高等学校選手権大会)
5月	★地区総体 ●GW強化練習会
6月	★高校総合体育大会
7月	★地区夏季大会 ◆スポーツセミナー(栄養)
8月	●夏季合宿 ◆納涼会 ◆お盆休み ◆スポーツセミナー(けが予防・トレーニング)
9月	★全日本高等学校選手権大会県1次予選
10月	(★全日本高等学校選手権大会県大会)
11月	◆スポーツセミナー(メンタルトレーニング)
12月	★地区新人大会 ◆納会 ◆年末休み
1月	★県新人大会 ◆年始休み
2月	★栗原選手権大会
3月	●春季合宿

*(★)は条件クリアで出場可能な大会

Q&A



◆質問&回答

- ▶ 1)古高女バレの目標は？
→高校総体ベスト8です！今は部員不足で少し難しい状況ですが、達成を目指し部員全員で力を合わせていきます。
- ▶ 2)古高女バレの特徴は？
→基本的に自分たちで活動をコントロールすることです。目標達成に向け、練習試合で課題を見つけ、整理し、毎日の練習に反映させる練習(課題解決型練習)で着実に力をつけていきます。
もう一つは進路目標達成を目指すことです。平日の半分は部活動がありません。試合期でなければ、基本休日もおフかAMかPMのみの練習(試合)となります。練習の密度を濃いものとしつつ、自分の進路目標の達成に向けて時間を上手に使う！これぞ古高女バレの最大の特徴です。バレーもしたい！進路目標を達成させたい！という生徒にもってこいの環境です。
- ▶ 3)古高女バレの平日の活動場所と練習時間？
→月曜日 オフ
火曜日 第2体育館 16:20~17:30 or 17:30~18:30
水曜日 第1体育館 16:20~18:30
木曜日 第1体育館 16:20~18:30
金曜日 オフ

Q & A



◆質問 & 回答

- ▶ 4)古高女バレの試験前は？
→定期考査7～10日前から学業最優先期間(オフ期間)になります。毎日のリズム良い学習に加え、さらにここでギアを上げていきます。毎日の継続した学習の上にこの期間を利用できるかどうかが大変なポイントです！
- ▶ 5)古高女バレの先輩後輩は？
→キャプテン・マネージャーが中心となって練習を進めますが、目標達成に向けて全員の力を結集させることが大事です。互いに知恵を出し合い工夫しながら練習を進めていく上で大事なものは会話です。基本的な礼儀は大切ですが、基本スタンスは同じ目標に向けて共に頑張る『同志』です。
- ▶ 6)古高女バレの購入物品は？
→ 令和4年度実績
春 ゲームパンツ3,000円程度・Tシャツ2,000円程度 計5,000円
秋 ウィンドブレーカー12,000円程度 計12,000円
*靴・サポーター等, 必要なものを各自で準備します。

Q&A



◆質問 & 回答

- ▶ 7)3年生はいつまで活動しますか？
→基本的に県高校総体(6月)まで活動します。以降は進路達成に向けてシフトし、次なるステージへ向けて本格始動します。
- ▶ 8)入学前に古高女バレの練習に参加・見学できますか？
→考査前や大会前以外は基本的に可能です。練習参加の場合は、入学前にて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。見学・練習参加の希望がある方は古川高校関係者を通じて、または直接顧問まで連絡ください。
- ▶ 9)古高女バレに親の会はありますか？
→ありません。主に選手の送迎など、必要に応じてサポートする程度です。ただ子どもたちの活動をサポートしていく上で、取りまとめをしてくださる保護者の代表はおります。

Flow of the day



◆1日の流れ

Aさんの場合



▶【部活動がある平日】

- ~5:45 起床
- 6:55 通学(車→電車→徒歩)
- 7:40 学校着【教室で予習復習】
- 8:45~授業
- 16:30~部活 * 火曜日~17:30 * 水木曜日~18:30
- 18:30 帰宅 (火)
- 19:30 帰宅(水)(木)【帰宅後に入浴、食事】
- 21:00~勉強
- 22:30~明日の準備など
- 23:30~就寝

▶【部活動がない平日】

- ~5:45 起床
- 6:55 通学(車→電車→徒歩)
- 7:40 学校着【教室で予習復習】
- 8:45~授業
- 17:30 帰宅
- 20:00~勉強
- 22:30~明日の準備など
- 23:30~就寝

Flow of the day



◆1日の流れ Bさんの場合



▶【部活動がある平日】

~5:30 起床
6:30 通学(車)【車中で勉強(予習・英単語)】
7:10 学校着【教室で課題・予習等】
8:45~授業
16:30~部活 *火曜日~17:30 *水・木曜日~18:30
18:30 帰宅(火)
19:30 帰宅(水)(木)【帰宅後に入浴、食事】
22:00~勉強・明日の準備など
24:00~就寝

▶【部活動がない平日】

~5:45 起床
6:30 通学(車)
7:10 学校着【教室で課題・予習等】
8:45~授業
17:20 塾
19:10~帰宅【帰宅後に入浴、食事】
21:30~勉強・明日の準備など
24:00~就寝

Flow of the day



◆1日の流れ

Cさんの場合



▶ 【部活動がある平日】

- ~5:45 起床
- 6:55 通学(車→電車→徒歩)
- 7:40 学校着【教室で予習復習】
- 8:45~授業
- 16:30~部活 * 火曜日~17:30 * 水木曜日~18:30
- 18:30 帰宅 (火)
- 19:30 帰宅(水)(木)【帰宅後に入浴、食事】
- 21:00~勉強
- 22:30~明日の準備など
- 23:30~就寝

▶ 【部活動がない平日】

- ~5:45 起床
- 6:55 通学(車→電車→徒歩)
- 7:40 学校着【教室で予習復習】
- 8:45~授業
- 17:30 帰宅
- 20:00~勉強
- 22:30~明日の準備など
- 23:30~就寝

古川高校 女子バレーボール部



古川高校で私たちと一緒に充実した時間を過ごしましょう！皆さんの入部を心からお待ちしています。



メインの活動場所の古川高校第一体育館