

# SHIOGAMA HIGH SCHOOL

## Women's Volleyball Team



全日本高等学校選手権宮城県大会「春高バレー本戦」開会式

女子バレーボール部の活動の目的は、「異なる学年の人達が集まり、それぞれが役割と責任を理解し協力して共通の目標を達成すること」です。そして、バレーボールという共通の価値観を持った仲間との信頼関係を築きながら、一人一人が「技術的」・「肉体的」・「精神的」に成長することです。

### 宮城県塩釜高等学校 女子バレーボール部

(西キャンパス) 〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡10番1号

(東キャンパス) 〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡7番1号 (練習会場)



HP編集：宮城県塩釜高等学校 女子バレーボール部

# 令和元年度 宮城県高等学校総合体育大会

★★ 3回戦進出!! ★★

宮城県高等学校総合体育大会（6月1日～3日の日程）が開催されました。3回戦まで進出し、ウルスラ学院英智高校と対戦しました。前半は塩釜がリードし、中盤まで善戦しましたが、早さに勝る攻撃に耐えきれず2-0のストレートで敗れました。選手個人としてもチームとしても目覚ましい成長を遂げた1年間でした。

## 全日本高等学校選手権大会出場!!

★★ 2年連続 11回目 ★★

平成30年9月9日（日）大崎市田尻総合体育館を会場に、全日本高等学校選手権大会（一次予選）が開催され、予選グループ第16組を1位通過、「全日本高等学校選手権大会本戦、いわゆる「春の高校バレー宮城県大会」に2年連続で11回目の出場を果たしました!!



塩釜高校女子バレーボール部では、技術力の向上とチームワーク作りを大切にします。



（西キャンパス）〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡10番1号

（東キャンパス）〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡7番1号（練習会場）

HP編集：宮城県塩釜高等学校 女子バレーボール部

# 大会結果

## 平成30年度

### ●宮城県高等学校総合体育大会（県ベスト16）

2回戦 塩釜高校 2-0 加美農業高校

3回戦 塩釜高校 2-1 古川高校

4回戦 塩釜高校 0-2 利府高校

### ●全日本バレーボール高等学校選手権大会 1次予選

グループ1位通過によりベスト8

※春の高校バレー宮城県大会出場権獲得

### ●全日本バレーボール高等学校選手権大会本戦

宮城代表決定戦出場！

全日本高等学校バレーボール選手権大会本戦

※春の高校バレー宮城県大会 2年連続11回目の出場!!



## 平成29年度

### ●宮城県高等学校総合体育大会（県ベスト16）

### ●全日本バレーボール高等学校選手権大会 1次予選

塩釜高校 2-0 仙台育英学園高校

塩釜高校 2-0 大河原商業高校

塩釜高校 2-0 志津川高校

### ●全日本バレーボール高等学校選手権大会本戦

宮城代表決定戦

全日本高等学校バレーボール選手権大会本戦

※「春の高校バレー」10回目の出場！

塩釜高校 0-2 古川学園高校

※開会式で仙台放送様から表彰を受けました。

### ●仙台・塩釜地区新人大会[1次リーグ]

塩釜高校 2-0 仙台高校

塩釜高校 2-0 宮城第一高校

塩釜高校 2-1 仙台南高校

※1次リーグ1位通過、最終3次リーグまで進出。

### ●宮城県高等学校新人大会

塩釜高校 [25-15] 築館高校  
[25-20]

塩釜高校 [25-27] ドミニコ学院高校  
[15-25]



（西キャンパス）〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡10番1号

（東キャンパス）〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡7番1号（練習会場）

HP編集：宮城県塩釜高等学校 女子バレーボール部

# トピックス

## 令和元年「山形遠征」を実施しました！

6月の宮城県高等学校総合体育大会を目前に控え、5月1日（水）～3日（金）の日程で、山形遠征を実施しました。今回は、県内外から10数校が集まった合同強化練習会となりました。

### <1年生初めての合同合宿！>

本校では、今年度9名の新入部員を迎え、総勢26名での遠征参加となりました。

1年生にとって初めての県外遠征となった今回、練習試合の合間の体感トレーニングや、オーバーパス・アンダーパスなど、ボールの触り方を確認して技術の向上に努め、バレーボールの基礎・基本を丁寧に練習しました。画像①はボールの触り方を確認しています。②はミーティングで6感を使う練習を行いました。



①1年生のオーバーパスの確認



②夜は感覚を養う練習をしました

### <偶然集まった選手達の成長は魅力的！>

本校の女子バレーボール部は、声をかけられて引き抜かれた選手は一人もいません。中学時代に地区大会最下位で終わった人、エースのためにひたすらボールを上げていた人、試合に出してもらえなかった人など、様々な人達が偶然に集まってバレーボールをしています。そんな選手一人一人が、一からボールの触り方を学び、チームワーク作りに努めながら着実に成長しています。

画像③を見てください。左の選手は、入学当初ボールの触り方に癖がありましたが、画像では正確なトスを上げ丁寧にサーブを打っています。右の画像の選手は中学時代セッターでしたが、本校



③トスの上げ方やボールの触り方の良くなった2年生



入学後はアタッカーとして活躍しています。ブロックの形が美しいことがわかって頂けますね？ネットの高さは2m24cm、選手の身長は150cm台です。高さがありますね！

今回の山形遠征では、高校総体を前に一人一人が大きく成長してくれました。山辺高校の皆さんにこの場を借りて御礼を申し上げます。また、ご協力いただいた保護者会の皆様にも心より感謝いたします。「ありがとうございました」。

（西キャンパス）〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡10番1号

（東キャンパス）〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡7番1号（練習会場）



HP編集：宮城県塩竈高等学校 女子バレーボール部

# 年間計画

(令和元年度)

- 5月 1日(水)～3日(金)・・・「県外遠征」
- 6月 1日(土)～3日(月)・・・「宮城県高校総合体育大会」
- 6月 上旬(土)・・・・・・・・・・「保護者会」会場：西キャンパス(応接会議室)
- 9月 7日(土)・8日(日)・・・「全日本選手権一次予選」
- 10月24日(木)～26日(土)・・・「全日本選手権 県最終予選」グランディ
- 11月 3日(日)・・・・・・・・・・「市民総体予選」・4日(月)「市民総体決勝」
- 12月21日(土)・・・・・・・・・・「仙塩新人大会1次リーグ」
- 12月22日(日)・・・・・・・・・・「仙塩新人大会2次リーグ」
- 12月23日(月)・・・・・・・・・・「仙塩新人大会3次リーグ」(仮)
- 1月18日(土)～20日(月)・・・「宮城県新人大会」
- 3月16日(土)・17日(日)・・・「宮城県選手権一次予選」

※遠征・練習試合は状況に応じて実施します。

※予定は変更になる場合があります。



令和元年度「宮城県高等学校総合体育大会抽選会」



(西キャンパス) 〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡10番1号

(東キャンパス) 〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡 7番1号 (練習会場)

HP編集：宮城県塩竈高等学校 女子バレーボール部

# チ ャ ム 情 報

(令和元年度)

## < 部員構成 >

3年生	8名	計	26名
2年生	9名		
1年生	9名		(歓迎!新入生の皆さん入部おめでとうございます!!)

## < 出身中学 >

高砂中 中田中 高崎中 岩切中 田子中 中野中 塩釜三中 七郷中 鶴が丘中  
塩釜二中 玉川中 多賀城中 七ヶ浜中 向洋中 松島中 鹿島台中 大郷中 小牛田中  
多賀城二中 高崎中 東仙台中 (平成28年度~令和元年度)

## < 練習日程 >

月	休養日
火	リカバリー
水	コンディショニング
木	戦術トレーニング①
金	戦術トレーニング②
土	チーム練習・練習試合
日	チーム練習・練習試合



- ※女子バレーボール部では、学習活動に影響が出ないよう朝練習は実施しません。
- ※練習時間は、授業終了後2~3時間程度です。
- ※土日は基本的に午前または午後練ですが、練習試合を一日実施する場合があります。
- ※練習内容は、基礎練習期間・ステップアップ期間・応用期間・試合対策期間によって異なります。



(西キャンパス) 〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡10番1号

(東キャンパス) 〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡 7番1号 (練習会場)

HP編集: 宮城県塩釜高等学校 女子バレーボール部

# 令和元年度 年間活動予定 (日程は変更になる場合があります)

2019年度		部活動 休養日設定確認表												バレーボール(女子)												宮城県塩竈高等学校											
※ 年間を5週と考え、週休日の休養日と平日の休養日の合計を105日以上確保しましょう。		実働状況 1: 週休日の休養日(振替休業等での活動日) 2: 休養日(振替休業日での休養日) 3: 平日活動日 4: 平日休養日												実働状況 1: 週休日の休養日(振替休業等での活動日) 2: 休養日(振替休業日での休養日) 3: 平日活動日 4: 平日休養日												実働状況 1: 週休日の休養日(振替休業等での活動日) 2: 休養日(振替休業日での休養日) 3: 平日活動日 4: 平日休養日											
年間	週休日	祝日	合計	11	7	1	1	の計	8	6	2	2	15	16	平日合計	19	日	3	13	日	4	25	26	27	28	29	30	31									
4	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					
5	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					
6	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					
7	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					
8	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					
9	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					
10	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					
11	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					
12	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					
1	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					
2	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					
3	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
実働状況																																					
備考																																					

(西キャンパス) 〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡10番1号

(東キャンパス) 〒985-0056 宮城県塩竈市泉ヶ岡7番1号 (練習会場)

HP編集: 宮城県塩竈高等学校 女子バレーボール部

