



たけたかく  
こころさかんに

# 令和7年度 藻岩高校サッカー部ミーティング資料

## 0 顧問・スタッフ

- ◆ 佐々木 佑季 (数学科 3年次付教務主任)
- ◆ 酒井 健志 (地歴公民科 1年次付)
- 圓成 興哉 (五輪橋整形外科勤務 理学療法士外部コーチ)

## 1 学校教育目標とMOIWA5Bs

- 1 創意ある個性豊かな生徒であれ
- 2 強い身体と明朗な精神を持つ生徒であれ
- 3 深い知性と豊かな情操に満ちた生徒であれ
- 4 質朴で素直な生徒であれ

ことばの力がある(Be a logical comunicator)  
 考える力がある(Be a creative thinker)  
 思い浮かべる力がある(Be a imaginative person)  
 試そうとする力がある(Be a risk-taker)  
 やり抜く力がある(Be a high-grid person)

## 2 サッカーを通じて育てたい人間像 (サッカー部の目標)

- ① 何事にも前向きにチャレンジできる人間・選手であれ
- ② 他者に感謝し、他者から愛される人間・選手であれ

## 3 チームの約束事・心構え

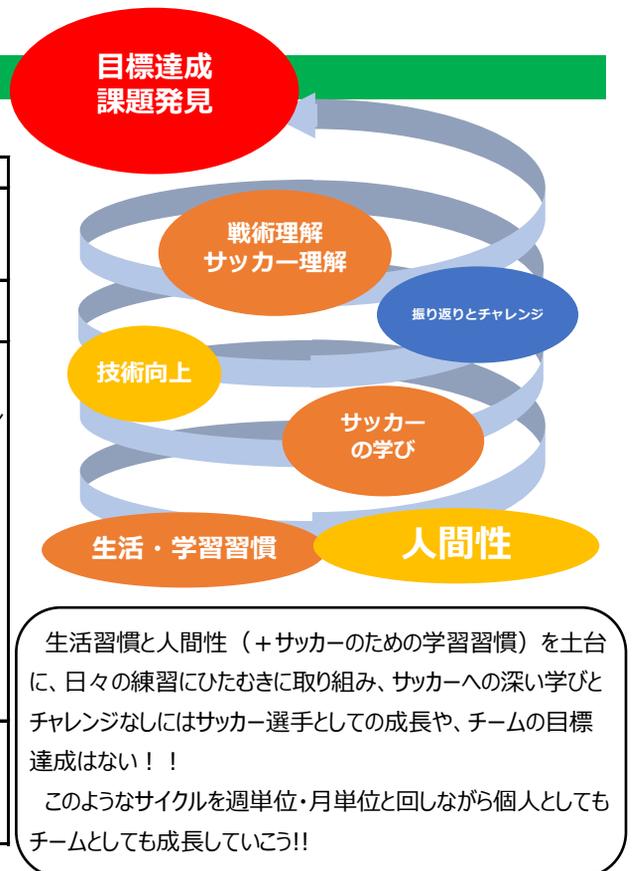
- ◆ サッカーができて感謝。サッカーができて当たり前ではない！！ ピッチの中や外に限らず、サッカー部以外の生徒・先生・保護者に注目されていることを忘れずに。君たちがサッカーやそれ以外のことに真摯に取り組むことで、周りの人への恩返しになる。
- ◆ 円滑に人間関係を構築する第一歩として、あいさつや返事をする、時間を守る、身だしなみを整えるなどのマナーを身につけよう。
- ◆ 無断欠席・無断遅刻を絶対にしない。欠席・遅刻の場合は連絡を入れること。
- ◆ サッカーに集中するためのオフザピッチの時の時間の使い方を考える。各教科の追試や宿題に追われることの無いように、サッカーのために勉強や学校生活も力を入れて取り組み、頑張ること。(多くの3年生が進学でも頑張っています。)
- ◆ レフリーのジャッジに対して、絶対に文句を言わないこと(練習時、試合時間問わず)。言ってもジャッジは覆らないし、ゲームの流れ・チームの雰囲気が悪くなる。レフリーとは対話をしましょう。
- ◆ その他の細かいルールについては、学校生活の日常と同様です。

## 4 1週間の練習の流れ・トレーニングの考え方の例

- ◆ 1週間の練習トピックを設定しながら進める

	内容
月	ゲーム中心 ・週末試合があった場合はカバリー ・フィジカルトレーニング(主にパワー系)
火 (7時間)	オフ
水	W-up→Tr1→Tr2→Game ①W-up 動的ストレッチ・ボールミート・パスアンドコントロールなど、技術的・フィジカル的なものも取り入れながら
木 (7時間)	②技術 ドリル系(パス・シュート・ヘディングなど) ③判断基準・原則整理 攻撃・守備・攻→守・守→攻撃 3ゾーンのそれぞれにおける4局面のトピック
金 (会議日)	④ゲーム トピックへの到達度確認と課題発見
土	公式戦や練習試合
日	対外試合がない場合は紅白戦 (公式戦などない場合、原則土日のどちらかはオフ)

各種学校行事等の影響により、予定には変更の可能性があります。



サッカー部 1年間の流れ (予定は変更になる可能性があります)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
大会など	春季大会 札幌ブロックリーグ	高体連札幌支部	高体連北海道		インターハイ	選手権札幌支部
テーマ	◆クレーコートに慣れる ・ゲームサイズ ◆戦術の確認 ・昨シーズンまでのもの ・今シーズンチャレンジすること	◆春季の反省と高体連の準備	◆原則の探究 ・ブロックリーグを通じて、チームの原則を整理し、ゲームでの再現性を高める ◆個人の技術・体力向上 ・食習慣、生活習慣の見直し	◆選手権大会に向けての準備 ◆実戦経験を積む(夏休み) ◆原則の探究	◆個人の技術・体力向上 ◆実戦経験を積む(夏休み) ◆夏休みの振り返りと選手権に向けて ◆原則の探究	
練習例	・パス&コントロール ・ドリル系 (パス・シュート) ・2 vs 1、4 vs 3 など技術とコンビネーション ・ゴール前の攻防・クロス攻撃と守備・ビルドアップなど		・ゲーム ・SSG ・セットプレー・PK ・フィジカル (持久系、瞬発系、走力・筋力低下の防止)			

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
大会など	選手権北海道予選			選手権大会		
テーマ	◆個人の技術・体力向上	◆シーズンの振り返りと来シーズンに向けた課題確認	◆フィジカルトレーニング ◆体の使い方・身のこなし ◆フットサルによるボールコントロール・テクニックの習得	◆フィジカルトレーニング ◆体の使い方・身のこなし ◆フットサルによるボールコントロール・テクニックの習得	◆フィジカルトレーニング ◆体の使い方・身のこなし ◆フットサルによるボールコントロール・テクニックの習得	◆フィジカルトレーニング ◆体の使い方・身のこなし
練習例	・パスドリル ・シュートドリル ・ポゼッション ・SSG ・ゲーム		・筋トレ・体幹(ウエイトトレーニング・腹筋腸腰筋、背筋) ・走り方トレーニング(ハードル) ・その他、階段トレーニング、インターバル走など ・雪中サッカー(ゲームだけでなくシュート練習や身のこなし、体の使い方) ・フットサル (学校外の施設)			

自身の勉強の柱 コンセプト サッカー理解と分析力 コミュニケーションスキル 「起きた現象をどう観るか、それをどうやって選手に伝えるか」

サッカー部令和7年度入試 進学状況

北海道大学 1名

小樽商科大学 1名

北海道教育大学札幌校 1名

山形大学 1名

千歳科学技術大学 4名

はこだて未来大学 3名

駒澤大学 1名

北海学園大学 3名

勉強もサッカーも両立して先輩達を超えて行ってほしい