

令和8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）
- ◆泉 祐太郎（英語科 2年次担任）
- 圓成 興哉（五輪橋整形外科勤務 理学療法士外部コ-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 communicator)
考える力がある(Be a creative thinker)
想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

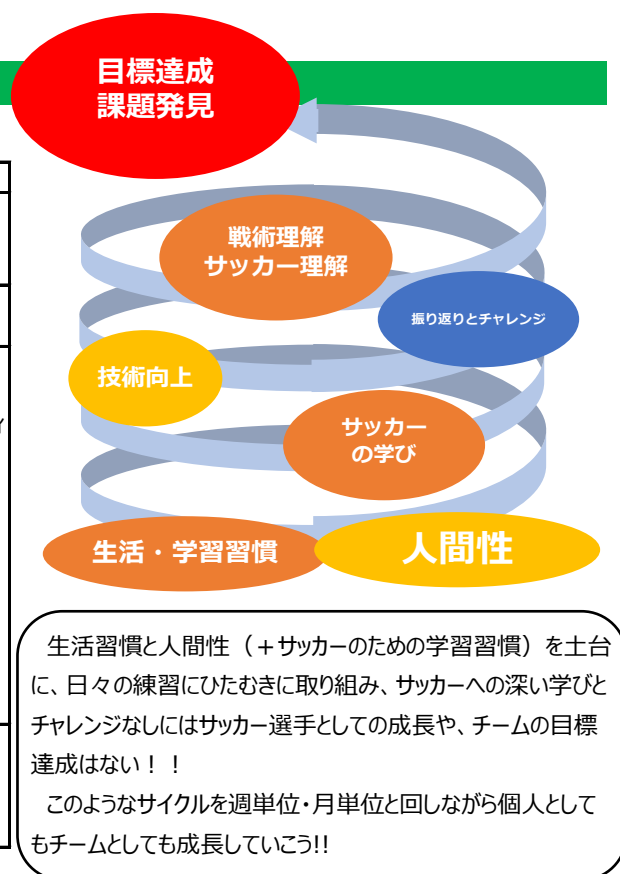
- ◆ サッカーができることに感謝。サッカーができて当たり前ではない！！ピッチの中や外に限らず、サッカー部以外の生徒・先生・保護者に注目されていることを忘れずに。君たちがサッカーやそれ以外のことに真摯に取り組むことで、周りの人への恩返しになる。
- ◆ 円滑に人間関係を構築する第一歩として、あいさつや返事をする、時間を守る、身だしなみを整えるなどのマナーを身につけよう。
- ◆ 無断欠席・無断遅刻を絶対にしない。欠席・遅刻の場合は連絡を入れること。
- ◆ サッカーに集中するためのオフザピッチの時の時間の使い方を考える。各教科の追試や宿題に追われることの無いように、サッカーのために勉強や学校生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リカバリー ・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
金 (会議日)	3ゾーンのそれぞれにおける4局面のトピック 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	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
	札幌ブロックリーグ					
テーマ	◆クレートに慣れる ・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）			



ゲームに向けて、テーマを設定する

	1 0 月	1 1 月	1 2 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 ・ポジショニング ・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 8 年度入試 進学状況

- 北海道教育大学旭川校 1名
- 北海道教育大学岩見沢校 1名
- 小樽商科大学 1名
- 金沢大学 1名
- 愛媛大学 1名

勉強もサッカーも両立して先輩達を超えてほしい