

藻岩高校サッカー部 保護者説明会



2025.4.25.Sat
サッカー部顧問
佐々木佑季

顧問紹介



佐々木 佑季

Yuuki Sasaki

出身

北海道札幌市

職業

教諭・数学科・教務主任

サッカー部顧問

指導歴

市立札幌清田高等学校	コーチ	5年
市立札幌藻岩高等学校	監督	9年目
日本サッカー協会公認	Aジェネラルライセンス	
日本サッカー協会公認	2級審判員	
U16札幌ブロックトレセン	コーチ	

藻岩高校が育みたい生徒像



学校教育目標

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。

育てようとする資質や能力及び態度

これからの時代を生き抜く

「たけたかく」の精神

～未来に向けた新たな価値を共創する人物～

藻岩高校で育む5つの力 “MOIWA 5Bs”

ことばの力	(Be a logical communicator)	表現力・要約力・語彙知識
考える力	(Be a creative thinker)	論理的思考力・判断力・創造力
思い浮かべる力	(Be an imaginative person)	俯瞰力・課題発見力・想像力
試そうとする力	(Be a risk-taker)	課題解決力・挑戦する心・好奇心
やりぬく力	(Be a high-grit person)	失敗を糧にする力・課題遂行力・前向きな心

育てる生徒像

5Bsを身に付けた生徒の姿

- ① 困難に挑戦するたくましさ、他者へのやさしさのある人物
- ② 何事に対しても柔軟に、創意工夫のできる人物

5Bsを育む教職員

学び続ける教職員

対話と協働により、新たな価値を創造

5Bsの育みを支える保護者・地域

保護者：学び生徒の支え・後押し

地域：学びのフィールド

藻岩高校
＝ 学びの場

- ① 地域・社会に開かれた教育実践の場
- ② 生徒・教職員が共に挑戦し、未来を創るための魅力ある学びの場

全体
テーマ

未来に向けた新たな価値を共創する ～ 持続可能な社会に向けて ～

JFA（日本サッカー協会）の理念



JFAの理念

サッカーを通じて豊かなスポーツ文化を創造し、
人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献する。

JFAの理念

サッカーを通じて豊かなスポーツ文化を創造し、
人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献する。

JFAのビジョン

サッカーの普及に努め、スポーツをより身近にすることで、
人々が幸せになれる環境を作り上げる。
サッカーの強化に努め、日本代表が世界で活躍することで、
人々に勇気と希望と感動を与える。
常にフェアプレーの精神を持ち、国内の、
さらには世界の人々と友好を深め、国際社会に貢献する。

JFAのバリュー

エンジョイ	スポーツの楽しさと喜びを原点とすること
プレーヤーズファースト	選手にとっての最善を考えること
フェア	オープンかつ誠実な姿勢で公正を貫くこと
チャレンジ	成長への高い志と情熱で挑戦を続けること
リスペクト	関わりのあるすべてを大切に思うこと



サッカー部の目標 ～サッカーを通じて育てたい人間像～



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)
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。

JFAのビジョン

サッカーの普及に努め、スポーツをより身近にすることで、
人々が幸せになれる環境を作り上げる。
サッカーの強化に努め、日本代表が世界で活躍することで、
人々に勇気と希望と感動を与える。
常にフェアプレーの精神を持ち、国内の、
さらには世界の人々と友好を深め、国際社会に貢献する。

JFAのバリュー

エンジョイ	スポーツの楽しさと喜びを原点とすること
プレーヤーズファースト	選手にとっての最善を考えること
フェア	オープンかつ誠実な姿勢で公正を貫くこと
チャレンジ	成長への高い志と情熱で挑戦を続けること
リスペクト	関わりのあるすべてを大切に思うこと

活動時間



平日

月・水・金 16:00～18:00
木 17:00～19:00

原則火曜日がオフ

土日祝

原則土曜に活動し、日曜をオフとしますが、公式戦が日曜に入る場合、土曜日は練習となります。

リーグ戦の予定は試合日の2週間程度前にならないとわかりません。

月毎の練習計画予定表を配布しています。

令和9年度4月に新設校が開校



市立札幌藻岩 高等学校

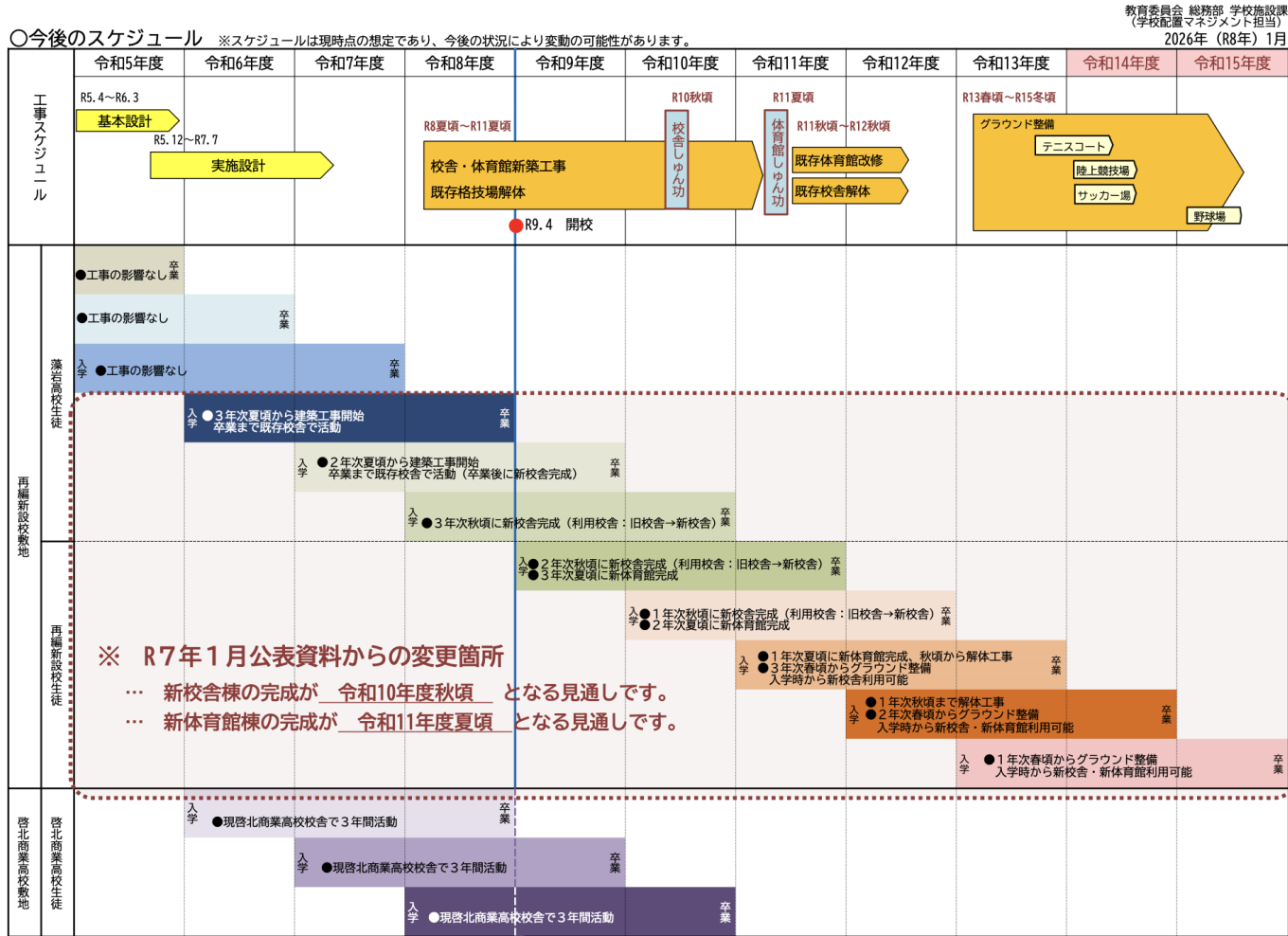


新設校イメージ(札幌市教育委員会HPより)

市立札幌啓北商業 高等学校



令和9年度4月に新設校が開校



6月以降は 近隣の学校施設

- ・藻岩中学校、啓北商業高校等
有料グラウンド施設
 - ・駒岡・白川札幌ジュニア人工
芝グラウンド
- へ移動しての活動となります。

施設利用費、交通費の予算は市
から負担となります。
バス移動、藻岩高校出発・解散
（希望者は現地集合・解散可
能）です。

※札幌市HPより

1年間の大会スケジュール



	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)			

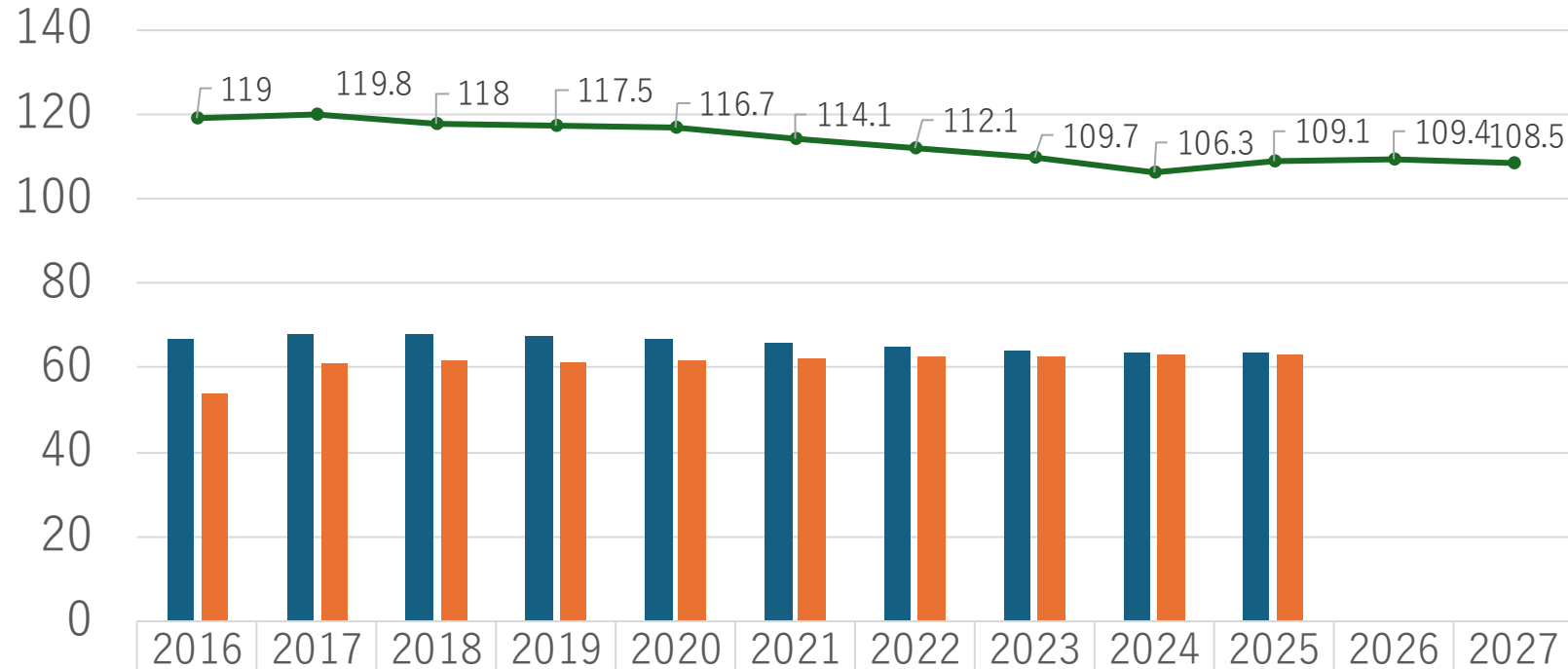


勉強・進路について



18歳人口・大学志願者数の推移

■ 大学志願者 ■ 大学入学定員 ● 18歳人口



大学志願者	66.5	67.9	67.9	67.4	66.5	65.8	64.9	63.8	63.3	63.5		
大学入学定員	53.9	60.7	61.7	61.5	61.9	62.1	62.5	62.8	62.9	63.2		
18歳人口	119	119.8	118	117.5	116.7	114.1	112.1	109.7	106.3	109.1	109.4	108.5

**18歳人口は減少
(2017～23年で
10万人)**

**新設大・私立大
の定員増により
入学定員は増加**

**大学全入時代の
到来!?**

勉強・進路について



総合型選抜

事前エントリー、面接、プレゼンテーションなど様々な方法で受験生の適正、志望動機を見て選抜。

学校長の許可は原則不要。

学校推薦型選抜

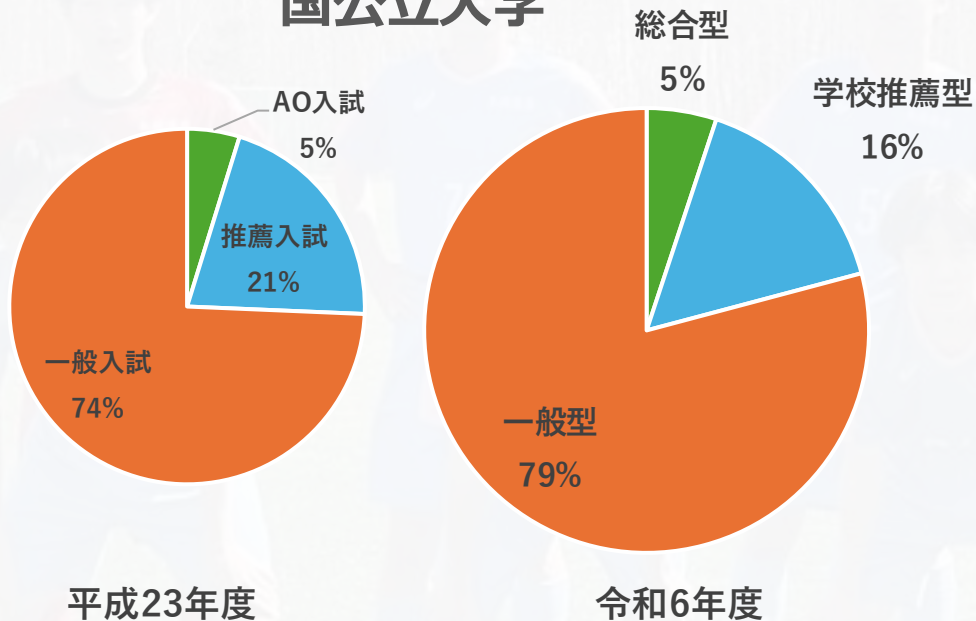
学校長の許可を受けて受験ができる。総合型選抜同様、面接等で受験生の適正や志望動機を見て選抜。

一般型選抜

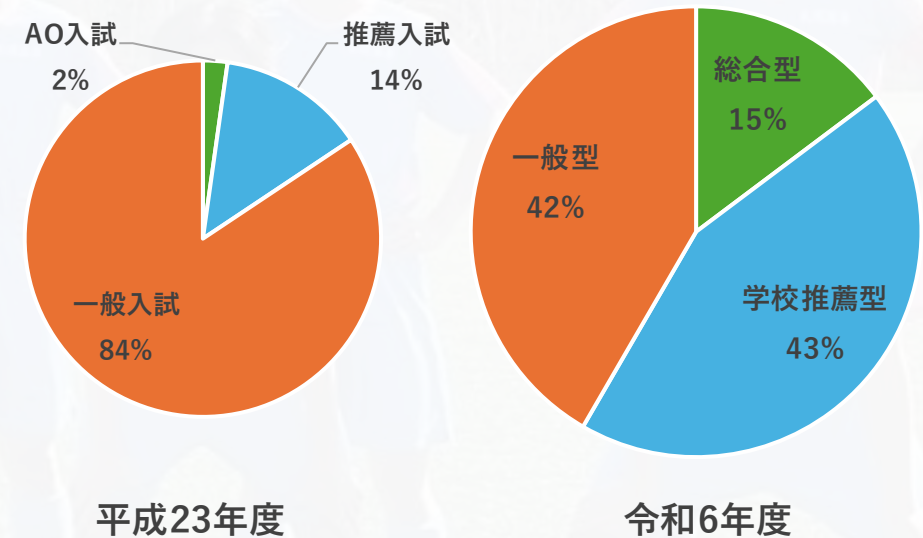
主に学力試験で選抜するが、面接や高校での活動実績を評価対象にするとところも増えてきている。

入学者の入試利用方式の割合

国公立大学



私立大学



勉強・進路について



大切なことは、志望理由書作成や面接練習等を通じて、

進学先での学びで**過去の経験**と**ミライの自分**のストーリーを繋ぐこと!!

受験生として、どのように
自分をアピールするか

就職活動
社会の中で自分には何がで
きるかをアピール

過去の経験

- ・日々の学業
- ・部活動
- ・課外、探究活動

等を通じた様々な気づき
や学び

進学先での 学び

自分と向き合いミライを見据える
藻岩の探究

ミライの自分

- ・生き方や働き方
- ・社会との関わり
- ・成し遂げたいマイミッ
ション

思い描く理想の自分

藻岩高校サッカー部の活動



ご家庭へのお願い



サッカー協会登録料

2,100円／年

高体連災害補償

550円／年

部

費

1・2年選手 8,000円／年

3年選手 4,000円／年

マネージャー 4,000円／年

ウェア・ユニフォーム

入部時のみ60,000～90,000円

そ の 他

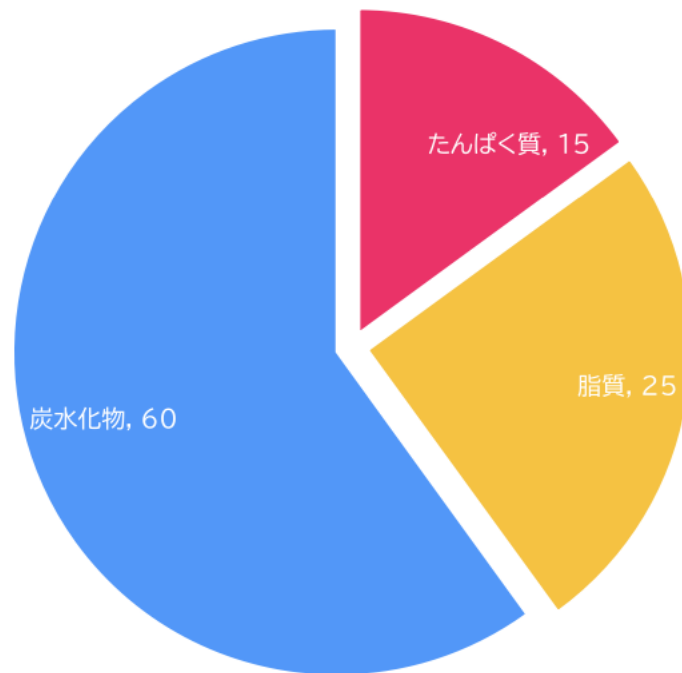
公式戦や練習試合等の交通費は自費負担になります。

ご家庭へのお願い



体づくり＝食事

一般的な三大栄養素の理想的なバランス(割合)



三大栄養素のエネルギー比率

たんぱく質;15%

脂 質;25～30%

炭 水 化 物;55～60%

「主食(ごはん)」と「汁物」、「主菜(肉や魚)」、
「副菜(野菜など)」がそろっていてもバランス
が良いとは言えません

これが健康的(ヘルシー)な三大栄養素の「バランスの良い食事」です
しかし、目的に応じてバランスは崩すもの



Wellness Planning Sapporo Co.,Ltd.

ご家庭へのお願い



体づくり＝食事

最も大切なビタミンは？

三大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質)の
代謝を助ける。

- ・炭水化物 ⇒ **ビタミンB1** (0.6mg/1000kcal)
- ・脂質 ⇒ **ビタミンB2** (0.6mg/1000kcal)
- ・たんぱく質 ⇒ **ビタミンB6** (0.6mg/1000kcal)



ご家庭へのお願い



体づくり＝食事

ビタミンB群を多く含む食材

・ビタミンB1(炭水化物をエネルギーに換える)

➡ 豚肉(脂有),大豆製品(納豆、豆腐、きなこ),ホタテ, ラム
えだ豆,長いも,じゃがいも,玄米(食物繊維多), うなぎ

・ビタミンB2(脂質をエネルギーに換える)

➡ 玉子,長いも,乳製品(脂多),青菜(食物繊維多)ラム, うなぎ

・ビタミンB6(たんぱく質を分解し、身体をつくる)

➡ まぐろ,秋鮭(トラウトを除く),かつお,ホタテ, ラム,
じゃがいも,牛肉(脂多),鶏肉, うなぎ



さいごに

サッカーを通じて生徒・選手が成長できるようにご支援させていただき、その中で私自身も学ばせていただきます。
どうぞよろしくお願いいたします。