

【リンク先】茨城県立那珂高等学校女子バレーボール部

<http://www.naka-h.ed.jp/framepage3.html>

【リンク先】茨城県立佐和高等学校女子バレーボール部

http://www.sawa-h.ed.jp/clubs/volleyball/sawa_volleyball_top.html

【リンク先】東京都高等学校女子バレーボール専門部

<http://www.hstvw.jp/>

部

誌

よ

り



(那珂高校のみなさんとの記念写真)

練習試合1

vs立正大立正

8月27日

新チーム3日目

スコア

●20-25○ ●22-25○ ●20-25○

●15-25○ ●13-25○ ●12-25○

記入者:2年女子

今日は立正大立正で初めての練習試合でした。欠席者が多く、人数が少なかったですがM先輩とJ先輩が来て下さったお陰で何とか試合ができました。岸本先生にこの間のミーティングで各自決意したことで怒られました。言われたことは必ずやり通しましょう。

練習試合2

vs大妻

9月7日

新チーム10日目

スコア

●16-25○ ○25-22● ●21-25○

●7-25○ ●21-25○

記入者:2年女子

今日は大妻との練習試合でした。まずは始めから礼儀のことで注意を頂きました。自分達で徹底すると決めたことです。Hだけが正しいことをやり通すのではなく、全員が意識してやりましょう。これからも足を強化し、『守り強い』チームになっていきましょう。

練習試合3

vs駒込

9月23日

新チーム21日目

スコア

●20-25○ ●24-26○ ●16-25○

●29-31○ ●20-25○ ●15-25○

○25-20●

記入者:2年女子

今日は駒込との練習試合でした。最初のセットから焦りがあってポジションが違っていました。…ミスが多いからセットを落としています。しっかりイニシャルポジションにつけばボールを落とすことなくチャンスになります。…新人戦まで時間がないので、1日1日を大切に1つでも上に行けるように頑張らしましょう。

練習試合4

vs日大豊山女子

9月28日

新チーム25日目

スコア

○25-18● ●25-27○ ●25-27○

○25-22● ●22-25○ ○25-19●

●26-28○

記入者:2年女子

今日は日大豊山と練習試合でした。今日の試合ではデュースが多かったけど、どれも勝てませんでした。全員でエースに持って行き、厳しい所でも点を取って勝てるようになっていきましょう。そのために小さなミスも減らしていきけるように練習していきましょう。サーブミスをなくすようになっていきましょう。

練習試合5

vs帝京 vs淑徳巣鴨

記入者:1年女子

今日は帝京と淑徳巣鴨と3校で練習試合でし

10月1日

新チーム28日目

スコア

vs帝京 ○25-10● ○25-16●
 vs淑徳巣鴨 ○25-11● ○25-19●
 ○25-16●

た。新チームでレフトとリベロを固定にした形だったのに良い流れを保てた試合でした。あと1回練習試合をしたらテスト期間です。テスト明けて2日練習したら2年生は修学旅行です。その後すぐに新人リーグになります。1回の練習を大切にしていきましょう。

練習試合6

vs中央大高

10月4日

新チーム31日目

スコア

○25-21● ○25-10● ○25-16●
 ○25-18● ○25-20● ●14-25○

記入者:2年女子

今日は中央大高と練習試合でした。初めのセットは帝京戦で直ったと思っていた「相手チームに合わせてしまう」というセットでした。そのことで岸本先生に怒られた次のセットでは10点に抑えることができました。言われる前、怒られる前にできるようにしましょう。

練習

10月24日

新チーム35日目

記入者:2年女子

今日はOB、OGの先輩方が来てくださいました。1期生の先輩方で、お話を聞いていて私達がここまでやってこれているのは、先輩方のおかげだとあらためて実感することができました。

練習試合7

vs日大一高

10月25日

新チーム36日目

スコア

●19-25○ ●13-25○ ●23-25○
 ●12-25○ ●5-25○

記入者:1年女子

今日は日大一高と練習試合でした。自分達のミスが多く、相手に決められる点数より多かったと思うので1つ1つのプレーを丁寧にやって基礎練習も沢山やってきたのでサーブやチャンスのカットがもっと上がるようにしていましょ。

練習試合8

vs駒込 vs錦城学園

10月26日

新チーム37日目

スコア

vs駒込 ○25-21● ●20-25○
 ●23-25○
 vs錦城学園 ○26-24● ○25-23●
 ●20-25○

記入者:1年女子

今日は駒込高校と錦城学園高校と練習試合でした。今日の練習試合は新人戦を勝ち抜くために落とせない試合だったと思います。今までしてきた足のフットワークがなくなる時があったので意識を高めていいきましょう。大切な時のサーブミスをなくすようにいましょう。一体感をもってみんなの気持ちが同じになるようにいましょう。

練習

10月27日

新チーム38日目

記入者:1年女子

今日はH先輩とM先輩、J先輩に来て頂いて地下1階でトレーニングしました。修学旅行中の2年生がいない中、3年生が来てくださることに感謝しましょう。

練習

10月29日

記入者:1年女子

今日はH先輩とM先輩に来て頂きました。

練習

10月29日

新チーム40日目

記入者:1年女子

今日は私がイエローカードを出されてしまったので練習ができませんでした。2年生が修学旅行中にも関わらず気が緩んでしまい、先生、3年生、2年生、K、MIに迷惑をかけてしまいました。

公式戦

新人リーグ 1日目

11月2日

記入者:2年女子

1試合目の松原は1回もタイムを取ることなく自分達で盛り上がり、攻めていき、勝ち取るこ

新チーム42日目
スコア
vs都立松原 ○25-16● ○25-10●
vs都立桜町 ●9-25○ ●12-25○

どができました。桜町はみんなテンパってしまいミスが多くなり、実力を出し切れずに試合が終わり、みんな悔しい思いをしました。明日も笑顔で全員バレー！

公式戦

新人リーグ 2日目
11月3日
新チーム43日目
スコア
vs赤羽商業 ●12-25○ ●19-25○
vs富士見 ●13-25○ ●19-25○
vs都立千早 ○25-14● ○25-18●

記入者:2年女子

どの試合もプレー面で波がありました。カットも上がらず、チャンスを取返す時も相手の困らないところだったり、ゴム紐ゲームを全く思い出さずにプレーしていました。ただ、昨日よりはみんな笑顔で楽しんでプレーできたと思いました。ジャッジとかも、出来た時と出来なかった時もあったので意識しましょう。

公式戦

新人2部大会
11月9日
新チーム49日目
スコア
vs葛飾商業 ●22-25○ ●18-25○

記入者:1年女子

大会期間中、カット(フットワーク)の足の形を重視して練習してきましたが、フェイントや軟打が取り切れないことが多くありました。普段の練習から強打待ちばかりしないで足を動かす意識を高く持ちましょう。

練習 11月22日

新チーム59日目

記入者:1年女子

今日はM先輩とH先輩が来て下さいました。岸本先生がいない時、キャプテンがいない時でも自分達で決めたルールを守り、いつもと変わらぬ意識で練習しましょう。

練習試合9

vs第四商業 vs都立大森
11月23日
新チーム60日目
スコア
vs第四商業 ●3-25○ ●6-25○
●10-25○ ●17-25○
●14-25○
vs都立大森 ○25-20● ●14-25○
●13-25○ ○25-20●
●17-25○

記入者:1年女子

今日は都立大森、第四商業と練習試合でした。2チームとも1部のチームで選手が自立したチームでした。今日の試合で感じたのは「自分が決める」「自分が捕る」などの気持ちがとても強いということです。これが1部のチームなんだなと思いました。第四商業のエースの方が打って決まらなくてもすぐに「もう1本！」と呼んでいました。…のようにボールに対する気持ちを強く持ち、そして波のないチームを作りましょう。

練習試合10

vs立正大立正
11月24日
新チーム61日目
スコア
●16-25○ ●20-25○ ○25-16●
○25-23● ○25-16● ○25-23●
○25-14● ●14-25○

記入者:1年女子

今日は立正大立正との練習試合でした。最初のセットはミスが目立ちました。大会のことを考え、第1セットを取っていきけるように初めからモチベーションを上げていきましょう。インシャルポジションの形が綺麗になってきたので、これからも継続していきましょう。あと2週間でテストなので勉強も頑張りましょう。

練習試合11

vs青山学院 vs國學院 vs埼玉浦和美業
vs千葉日出学園
11月30日
新チーム67日目
スコア
vs青山学院 ●20-25○ ○25-18●
vs國學院 ●10-25○
vs日出学園 ●25-19○
vs浦和美業 ●13-25○ ●10-25○
vs浦和美業 ●13-25○ ●10-25○

記入者:2年女子

今日は5チームでの練習試合でした。(欠席者が多くいたので)事前にポジションを確認していたはずですが、調整がつかないまま試合が始まってしまいました。途中、ポジションを確認しながら試合をしなくてはならない状況がありました。スパイクが強いチームもありましたが、ほとんど自分達のミスで相手に点数を上げてしまいました。声の連携も出来ていませんでした。1回勝ったチームには絶対負けないようにしていきましょう。



ベンチプレス

9月14日(日)・9月15日(祝)2日間の通い合宿の光景



体幹トレーニング

10月28日(火)2年生九州修学旅行での早朝練習風景(ホテル京セラ)



肉まんの差し入れ

11月15日(土)第2回学校説明会での誘導係を終えて



肉まんの差し入れ



11月29日(土)第4回学校説明会での誘導係を終えて

記念撮影



11月30日(日)練習試合を終えて(青山学院大学)

練習試合12

vs上野学園

12月14日

新チーム71日目

スコア

○25-14 ● ○25-18 ● ○25-17 ●

○25-13 ● ○25-11 ● ●21-15○

記入者:2年女子

パス、サーブはミスしない!

ライトのカットに入る!

新チームになった当初の謙虚さを忘れない。

また忘れさせない!

感情を自分のうちに留めない。

常に表すこと!

練習

12月15日

新チーム72日目

記入者:2年女子

今日は堀江先生が来て下さり、私達に教えてくださいました。このような貴重な機会は滅多にありません。今日までも良い出会いばかりさせて頂いています。人との出会いを大切にします。

練習試合13

vs錦城学園

12月16日

新チーム73日目

スコア

○25-20 ● ●22-25○ ●11-25○

○25-15 ● ○25-17 ● ○25-20 ●

●23-25○

記入者:2年女子

今日はキャプテンのHが「声を出して!」とみんなに言ったことに関して怒られました。これはチームとしての気持ちや意識の低い私達に対して向けられた言葉です。他人任せにしないようにしていきましょう。岸本先生の言葉の一つ一つに込められた意味をよく考えプレーしましょう。

練習試合14

vs大東文化第一

記入者:2年女子

1セット目は取ったけれどその後は気合いが乗

12月18日

新チーム75日目

スコア

○25-15 ● 20-25 ○ ●11-25 ○
○18-25 ● 19-25 ○

らず違った雰囲気でもやってしまった。岸本先生が仰ったように勝ち方と流れを大会までに掴んでいきましょう。今日、キャプテンが怒られていた内容は私たちのことなので最初から気持ちをしっかり持ちましょう。

練習試合15

vs日大一高

12月19日

新チーム76日目

スコア

● 6-25 ○ ● 15-25 ○ ● 20-25 ○
● 19-25 ○ ● 11-25 ○ ○ 25-11 ●
● 14-25 ○

記入者:2年女子

今のベストメンバーでできること、やれることを精一杯やろう！
後から声を出そう！
パス、サーブミスをなくそう！
1人1人をしっかりみることに！

公式戦

私学大会

12月21日

新チーム78日目

スコア

vs東洋 ○25-17 ● ● 16-25 ○
● 16-25 ○

記入者:1年女子

1セット目はスパイクもフェイントもはまっている感じがしていい流れでしたが2セット目から焦りが見え、流れをもっていかれてしまい、3セット目も流れを取り返すことができませんでした。流れと勝ち方を意識してきて練習してきたが掴み切れなかった。

練習試合17

vs早稲田実業 vs東京電機大附属

12月25日

新チーム82日目

スコア

vs早稲田実業 ● 19-25 ○ ○ 25-19 ●
○ 25-22 ●
vs東京電機大 ○ 25-23 ● ○ 25-18 ●
○ 25-23 ● ○ 25-15 ●

記入者:2年女子

自分自身に厳しい人がもっと多くなれば、ノータッチで落とすこともなくなり、1人1人が自立したチームが作れると思う。
1セット落とした悔しさを忘れずに、この後も頑張っていきましょう。

冬遠征

vs那珂高校 vs日立第一高校

12月27日

新チーム84日目

スコア

vs那珂高校 ● 14-25 ○ ● 15-25 ○
● 16-25 ○ ● 12-25 ○
● 17-25 ○
vs日立第一 ● 17-25 ○ ● 8-25 ○
● 12-25 ○ ● 14-25 ○
● 16-25 ○ ● 24-26 ○

記入者:2年女子

今日は合同合宿1日目で那珂高校と一緒に合同練習をしました。那珂高校のフォームを真似して上手くなりましょう。もっと自分に厳しくなりましょう。那珂高校の生徒さんが名前前で呼んでくれているのにこっちが声を返さないのは失礼なので倍で返しましょう。この合宿でもっと上手くなって強くなってフレンドカップも優勝しましょう。あと2日間、甘えずに上手くなるという気持ちを高くもって合宿を成功させましょう。お疲れ様でした。

冬遠征

vs那珂高校 vs下館第一高校

12月28日

新チーム85日目

スコア

vs那珂高校 ● 13-25 ○ ● 17-25 ○
● 8-25 ○
vs下館第一 ● 6-25 ○ ● 9-25 ○
● 11-25 ○ ● 17-25 ○

記入者

今日は合同合宿の最終日でした。この2泊3日の合同合宿で森島先生、那珂高校のみなさんから多くのことを学びました。森島先生に教わったことを日頃の練習から実践していけるようにしましょう。そして恩返しができるようにしていきましょう。この合宿で気持ちが一番大事だと思ったのでフレンドカップで優勝して近県大会(茨城)に戻りましょう！

練習試合20

vs西武台高校

1月6日

新チーム88日目

記入者:2年女子

直井先生から「もっと打ちに行った方がいい」「あんなにレタが打てないのは駄目。」「プライドを持って。」「駆け引きをもっと大事にしろ。」など

スコア
●22-25○ ○25-21● ●8-25○
●22-25○ ●10-25○ ●20-25○

厳しい助言を頂きました。来週また練習試合をして頂けるので、課題の強打打ちに心がけていきましょう。

練習試21

vs都立東

1月12日

新チーム94日目

スコア

○25-14● ○25-9● ○25-17●
○25-20● ○25-15● ○25-16●
○25-15● ○25-12● ○25-22●
○25-4●

記入者:2年女子

今日の課題は前回の西武台戦同様「強打で勝つ」ことです。最初と最後のセットはみんな強打も打っていて良かったと思いますが、中盤のセットの内容は良くなかったと思います。西武台で試合をさせて頂いた時よりは波はなくなりましたが、完全になくなるようにしていきましょう。



スーパー日立車中

12月26日 冬休み遠征試合・合同合宿:移動風景(茨城県立那珂高校)



水郡線車中

12月26日 冬休み遠征試合・合同合宿:移動風景(茨城県立那珂高校)



自己紹介

AM10:00~



12月26日 冬休み遠征試合・合同合宿:顔合わせ風景(茨城県立那珂高校)



練習風景
AM10:00~

12月26日 冬休み遠征試合・合同合宿:午前練習風景(茨城県立那珂高校)



森島先生によるご指導
AM10:00~

12月26日 冬休み遠征試合・合同合宿:午前練習風景(茨城県立那珂高校)



那珂高と一緒に
PM18:00~



12月26日 冬休み遠征試合・合同合宿：夕食風景(茨城県立那珂高校)



夕食後は・・・
PM18:00～

12月26日 冬休み遠征試合・合同合宿：夕食風景(茨城県立那珂高校)



体幹トレーニング
～PM21:30

12月26日 冬休み遠征試合・合同合宿：夜練習風景(茨城県立那珂高校)



合同練習
～PM21:30



12月26日 冬休み遠征試合・合同合宿:夜練習風景(茨城県立那珂高校)



合同練習
~PM21:30

12月26日 冬休み遠征試合・合同合宿:夜練習風景(茨城県立那珂高校)



那珂高校戦
AM8:20~

12月27日 冬休み遠征試合・合同合宿：練習試合風景(茨城県立那珂高校)



日立一高戦
AM8:20~

12月27日 冬休み遠征試合・合同合宿：練習試合風景(茨城県立那珂高校)



試合後風景
AM8:20~

12月27日 冬休み遠征試合・合同合宿：練習試合風景(茨城県立那珂高校)



ミニハードル
~PM21:30



12月27日 冬休み遠征試合・合同合宿:夜練習風景(茨城県立那珂高校)



3箇所打ち
~PM21:30

12月27日 冬休み遠征試合・合同合宿:夜練習風景(茨城県立那珂高校)



踏み台昇降
AM6:00~

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿:早朝練習風景(茨城県立那珂高校)



ぶら下がり
AM6:00~



12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿：早朝練習風景(茨城県立那珂高校)



空気椅子
AM6:00~

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿：早朝練習風景(茨城県立那珂高校)



筋力トレーニング
AM6:00~

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿：早朝練習風景(茨城県立那珂高校)



筋カトレーニング
AM6:00~

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿:早朝練習風景(茨城県立那珂高校)



階段での踵上げ
AM6:00~

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿:早朝練習風景(茨城県立那珂高校)



校歌斉唱
AM6:00~

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿:早朝練習風景(茨城県立那珂高校)



校歌斉唱
AM6:00~



12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿:早朝練習風景(茨城県立那珂高校)



アップ風景
AM8:20~

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿:練習試合風景(茨城県立那珂高校)



那珂高校戦
AM8:20~

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿:練習試合風景(茨城県立那珂高校)



森島先生
那珂高校の皆さん



2泊3日本当にありがとうございました。
3月の近県大会で再会するのを楽しみにしています！

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿・記念撮影(茨城県立那珂高校)



森島先生をお見送り

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿・移動風景(茨城県立那珂高校)



夕焼け

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿・移動風景



怪我人も合流して



12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿:部員・保護者懇親会風景



なかなか解散せず…

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿:部員・保護者懇親会風景



男子バレー部の1期生も合流しました。初代キャプテンは中学校教員採用試験に見事合格！春から女子バレー部を指導します！

12月28日 冬休み遠征試合・合同合宿:部員・保護者懇親会風景



休憩時間

12月29日 年末大掃除風景



森島先生
DVDを送って頂き
ありがとうございました。
た。

1月5日 那珂高校戦DVD観賞



パン争奪ジャンケン大会

1月11日 文京区男子バレーボール大会お手伝い解散風景



那珂高の皆さん！
昭和はちゃんと
続けてますよ！



1月16日 筋カトレーニング風景



声出しも那珂高に似てきました！

1月16日 体幹トレーニング風景



ビリは何本でも…

1月16日 坂道ダッシュ風景

練習試合22
vs西武台高校

1月18日

新チーム99日目

記入者:2年女子

今日の反省は、①簡単なミスが多いこと ②声のある人とない人の差があること ③1本目のカットに正面に入っていない ④声を出

スコア
vs西武台高校
●18-25○ ○25-23● ●20-25○
●20-25○ ○15-25● ○25-23●

練習試合23

vs都立八潮高校 vs錦城学園高校
1月24日
新チーム105日目
スコア
vs都立八潮高校
○25-23● ○25-18●
○25-23●
vs錦城学園高校
○25-6● ○25-7●
●11-25○

練習試合24

vs千葉日出学園高校
1月25日
新チーム106日目
スコア
vs千葉日出学園高校
○25-23● ○25-18● ●23-25○
○27-25● ○25-10● ○25-13●

練習試合25

vs葛飾特別支援学校(男子チーム)
1月31日
新チーム112日目
スコア
vs葛飾特別支援学校
●18-25○ ○15-10● ○25-7●
○15-13●

練習試合26

vs豊島学院高校 vs都立東高校
2月1日
新チーム113日目
スコア
vs豊島学院高校
●9-25○ ●19-25○ ○29-27●
●15-25○
vs都立東高校
○25-12● ○25-9● ○25-15●
○25-10●

練習試合27

vs都立上野高校 vs都立竹早高校
2月7日
新チーム120日目
スコア
vs都立上野高校
○25-19● ○26-24●
vs都立竹早高校
○25-11● ○25-14●

大会

フレンドカップ (リーグ戦)

し続けていない などが挙げられます。直井先生からは「スパイクが打てる人がいるんだから、レシーブをもっと上げられたらいいし、他の人も強打が打てたらいい」と言われました

記入者:2年女子

今日の課題は強打とミスが減らすこと、流れを意識した試合展開でした。でも、中盤のミス連続失点があったと思います。練習をたくさんやっているから、自信とプライド、「負けない！」という気持ちで試合に臨みましょう。メンバーが変わったからといって勝ったチームに負けてはいけません。みんなでカバーしましょう。同じ練習をしているんだからBチームも強気でやりましょう！

記入者:2年女子

最近によく「波が出て来た」と言われるようになってしまったので、自分達で波のないプレーをしようと決め、練習してきた強打で点数を取ると決めました。しかし、チャンスボールをノータッチで落としてしまうことがありました。今日はサーブが良かったです。続けましょう。プライドに変わる練習をしましょう！

記入者:1年女子

主審をしていて1点を取ることにとても感情が入っていて一生懸命だと思いました。1点1点全力で喜ぶのは自分達にはない点なので1点の重みを考えましょう。先生の注意を受けている際、返事をちゃんとして全員が先生の目を見て話を聞いていました。私達も見習いましょう。

記入者:1年女子

最初の1セットは全然自分達の試合が出来なかったのが最初の1本目から丁寧に行きましょう。サーブカットに限らず、ネット際に返ることが多いので、良いトスを上げやすい所に返るようにしましょう。昨日、葛飾特別支援学校で学んだことを生かして、自分達で直せることは直すことにしましょう。

記入者:2年女子

今日は全員が納得できない試合で、悔しさだけが残りました。このままではフレンドカップまで良い調子で繋がられないのでモチベーションを上げていきましょう。相手に対して勝てるかと思わないで謙虚に行きましょう。最近、団結力が欠けているのは全員分かっていると思います。もっと連携の声を出してミスを減らし相手を「0」に抑える気持ちで戦いましょう。

記入者:2年女子

今日は自分達で優勝して恩返ししようという

2月15日

新チーム128日目

スコア

vs青山学院

○25-22● ●22-25○ ○15-10●

vs日大三高

○25-13● ●19-25○ ○16-14●

vs西武台

●19-25○ ●14-25○

vs国府台

●12-25○ ●12-25○

vs中央大高

○25-18● ○25-12●

目標がありました。ぎりぎり3位という結果となりました。やはりまだ練習量の自信、チームの団結が足りないと感じました。折角、2試合粘って勝ち取ったのに、午後は実力も出せず自滅したり相手に合わせてしまうなど、自分たちのプライド、まとまりがないからだと思います。自分達の弱い所を近県大会までにしっかり直しましょう。みんな3位で納得していないと思うし、恩返しも出来ていません。那珂高校にどうい姿を見せたいか、もう一度考え直して練習に取り組みましょう。

試合開始



2月15日 フレンドカップ風景

試合風景



2月15日 フレンドカップ風景

試合風景





2月15日 フレンドカップ風景

試合風景



2月15日 フレンドカップ風景

試合風景



2月15日 フレンドカップ風景

試合風景



2月15日 フレンドカップ風景

第3位!



2月15日 フレンドカップ風景

vs都立東



1月12日 昼食風景

練習試合29

vs国士舘大学 vs都立府中高校

2015/22

新チーム135日目

スコア

vs国士舘大学

● 8-25○ ● 7-25○ ● 9-25○

● 2-25○

vs都立府中高校

● 15-25○

記入者:1年女子

今日は国士舘大学の飯田先生、選手の方に指導して頂きゲームをしました。最初の対人やレシーブ練習では、まだ基礎が出来ていないから弾いてしまうと思うので、スパイク練習だけでなくレシーブをしっかり意識していきたいと思います。声をずっと出し続けて相手のミスチャンスに変えて攻撃できるようにしましょう。



クラス1番を出す!

進学コース組の結果は…
クラス3位(2名)
クラス4位(1名)
クラス6位(1名)
クラス7位(2名)
クラス13位(1名)
※約40名中

2月24日 テスト勉強風景



現役生から

3月5日 卒業式後 ~お別れ会~



現役生から



3月5日 卒業式後 ～お別れ会～



前主将から

3月5日 卒業式後 ～お別れ会～



顧問から

3月5日 卒業式後 ～お別れ会～



全体写真



3月5日 卒業式後 ～お別れ会～



天気がいいので…



3月12日 筋カトレーニング



サーブ&ダッシュ



3月16日 練習風景

練習試合30

vs中央大学高校

3月10日

新チーム137日目

スコア

vs中央大学高校

○25-14● ○25-15● ○25-21●

○25-16● ○26-24●

記入者:2年女子

パス、サーブミスをしないようにします。
考えたムードメイクに心掛けます。

練習試合31

vs中央大学高校

3月11日

新チーム138日目

スコア

vs中央大学高校

○25-16● ○25-19● ●23-25○

記入者:2年女子

テストが明ければまたチームが立て直せると思っていたのですが、テスト前よりもひどく、今まで出来ていたことが出来なくなっています。結果を残したいだけでなく恩返しをしなくてはならない方々が沢山います。新チームの謙虚さをもう一度！

練習試合32

vs日大豊山女子

3月15日

新チーム142日目

スコア

vs日大豊山女子

●22-25○ ○25-13● ○25-13●

○25-15● ○25-16●

記入者:2年女子

今日は豊山女子と練習試合でした。最初のセットと他のセットとでは気持ちの持ち方が全然違って波もあったしミスも多かったと思います。もっと謙虚さを常にもってやりましょう。新1年生が見ている中で恥ずかしいプレーをしたと思います。勝てると思わず1点1点を大切にやりましょう。

練習試合33

vs晴海総合高校

3月21日

新チーム148日目

スコア

vs晴海総合高校

○25-19● ○25-15● ●21-25○

○25-19● ○25-15● ●14-25○

記入者:1年女子

最初のセットから声が出ていなかったり、基礎を意識していないプレーが多くあり岸本先生に前と変わっていないと言われました。公式戦では1セット目が大事だと思うので最後のセットの内容が1セット目から出来るといいと思いました。1人が怒られている時、みんなが自分の事だと思って聞いて直せれば次のステップ

○25-9●

練習試合34

vs芝商業高校

3月22日

新チーム149日目

スコア

vs芝商業高校

●20-25○ ●21-25○ ○25-15●

●19-25○ ●20-25○ ○25-13●

に早くいけると思います。

記入者:1年女子

芝商業はサーブがとても良かったです。声も出ていてとてもいいチームだと思いました。中盤から終盤に入ってくると緊張感がなくなってしまい、連続ミスや失点が多くなってしまってセットを落としてしまうことがあるので、緊張感を持続させられるようにしましょう。1年生は先輩になる自覚を持ちましょう。

練習試合35

vs埼玉西武台高校

3月25日

新チーム152日目

スコア

vs埼玉西武台高校

●23-25○ ●19-25○ ●14-25○

●19-25○ ●21-25○ ●8-25○

●11-25○

記入者:2年女子

フロントアップから苦手意識が強く、どうしてもみんなな弱気になってしまいます。芝商業との試合では勢いがあり勝てたセットもあったのに、それを今度は自分たちがやられてしまったと思います。お世話になっている直井先生に今の自分たちの実力を見せることができなくて悔しいです。次に試合をする時には直井先生に恩返しができるようにしましょう。

大会

近県大会(リーグ戦)

3月27日

新チーム154日目

スコア

vs栃木県真岡北陵高校

●14-25○ ○26-24● ●23-25○

vs茨城県立小瀬高校

○25-22● ○25-19●

vs茨城県立太田第一高校

●7-25○ ●6-25○

予選第3位

記入者:2年女子

1試合目の真岡北陵戦は、1セット目から全力プレーが出来なかったことが敗因の1つだと思います。2試合目、3試合目とも前半から気持ちをもとめられず、焦って、追いつき、追い越しても謙虚にプレーせず、雑になってしまうというパターンがほとんどでした。明日は2日目ですが、今までお世話になった方々に恩返しできるようなプレーをもう一度していきましょう。たくさん成長して、充実した茨城合宿にしましょう。

大会

近県大会(トーナメント)

3月28日

新チーム155日目

スコア

vs茨城県立水戸第一高校

○25-20● ●25-27○ ●23-25○

vs茨城県立佐和高校

●19-25○ ●22-25○

記入者:2年女子

自分たちのバレーができず、結果も悪く、森島先生をはじめ、恩返しをしなければならない方が私たちの周りにはたくさんいるのに、このような内容になってしまいました。今日、岸本先生がおっしゃったように、恩返しは成長した姿なので、冬の時とは違った昭和を見てもらいたいです。明日で那珂高校との合宿も終わりますが、無駄にしないようにしましょう。

練習試合38

vs茨城県立那珂高校

3月29日

新チーム156日目

スコア

vs茨城県立那珂高校

●21-25○ ●15-25○ ●14-25○

●11-25○

記入者:2年女子

那珂高校との合同合宿で全員が多くを得たと思います。森島先生や那珂高校の皆さんに教わったことを忘れずに今後の練習にいかしていきましょう。那珂高校のみんなは常に全力でボールを拾いにいました。この3泊4日で得た多くのことを忘れず、恩返しできるようにしていきましょう。

練習試合39

vs駒込高校 vs成立高校

4月2日

新チーム159日目

スコア

vs駒込高校

記入者:2年女子

最近、1セット目からエンジンがかかるのが遅く、1セット目を落としてしまうことがあるので、最初からエンジンをかけていきましょう。合宿に行った意味を理解して、これからの練習に取り組みましょう。

○25-20● ○25-19● ○25-17●B
 ○15-11●
 vs成立高校
 ●12-25○ ●19-25○ ○30-28●
 ●5-25○

練習試合40

vs立正大立正高校 vs上野高校

4月3日

新チーム160日目
 スコア

vs立正大立正高校

○25-16● ○25-18● ●23-25○

vs上野高校

○25-9● ●14-25OB

記入者:2年女子

フェイントやショットの判断がよく出来た試合でした。自分たちの考えたサーブコースを信じて自信をもってプレーしましょう。相手に点をあげるようなプレーはしないようにしましょう。試合に勝つことは大切ですが、全員が楽しんでバレーが出来れば自然と勝てると思うので声を出して楽しみましょう。笑顔で全員バレーです！

練習試合40

vs日本大学第一高校

4月7日

新チーム164日目
 スコア

vs日本大学第一高校

●23-25○ ●18-25○ ●16-25○

●21-25○ ○25-19● ●19-25○

●16-25○

記入者:3年女子

1セット目はミスが少なく連続失点もあまりなかったと思います。駆け引きが出来ていない時があったので簡単に点を取れるようにしましょう。菊地先生から連続失点を簡単に与えてしまって相手を楽にしているとアドバイスを頂いたので、課題であるミスを少なくすることを徹底していきましょう。明日から学校が始まります。礼儀をしっかりとやりましょう。



3/26 茨城遠征出発



3/26 スーパー日立車内



3/26 水郡線乗換



3/26 水郡線乗換





3/26 中野旅館着



3/26 散歩



近県大会にそなえ、前日から茨城県に宿泊しました。

3/26 水府海洋体育館



3/27 近県大会開会式

毎シーズンお世話になっている茨城県の諸先生方のご厚意で近県大会に初出場させて頂きました。



3/27 近県大会開会式



3/27 審判活動



3/27 試合開始



第1試合 VS真岡北陵(栃木)



3/27 試合開始

第1試合 VS真岡北陵(栃木)



3/27 セット間

第1試合 VS真岡北陵(栃木)

3/27 セット間



第1試合 VS真岡北陵(栃木)

3/27 試合再開



第1試合 VS真岡北陵(栃木)



3/27 お昼ごはん





3/27 2試合目



3/27 セット間



3/27 セット間



3/27 試合見学



感謝の気持ちを
忘れずに

3/27 ミーティング



3/27 夕食





3/27 マッサージ



3/28 記念撮影



3/28 近県大会2日目



3/28 昼食は...



3/28 外で昼食





3/28 緊張を解して



3/28 試合再開



3/28 試合再開





3/28 那珂高校へ移動



3/28 すぐ練習!



3/28 アップ風景





3/28 アップ風景



3/28 夕食



3/28 夕食





3/28 夜練習



3/28 夜練習



3/28 夜練習





3/28 夜練習



3/29 早朝練習



3/29 午前練習





3/29 午前練習



3/29 午前練習





3/29 記念撮影



3/29 別れの時





3/29 名残り惜しく



3/29 記念撮影





3/29 ボール交換



3/29 キャプテン同士



3/29 応援幕





森島先生
那珂高校の皆さん
那珂高校の保護者の皆さん
1泊2日ありがとうございました。
昭和第一は練習の際、那珂高校のボールを
囲んで円陣を組み、ベンチにも常にボールを
置いて練習をしています。もちろん、大会会場
にもベンチに置くつもりです。Mちゃん最後ま
で最高のキャプテンとして頑張れ！そして2年
生、必ず夏に再会しましょう！

3/29 那珂高校



茨城で得たものをすぐ部誌
に記入！

3/29 学校到着



3/29 懇親会



保護者、OGも合流して茨城
での活動報告。楽しくとんか
つを頂きました。

3/29 懇親会





3/29 OGも合流



3/31 練習風景



いつも心は...

3/31 練習風景



3/31 練習風景



3/31 練習風景



3/31 練習風景



4/7 日大一高戦



4/7 日大一高戦

練習試合41

vs日本大学第一高校 vs芝商業高校
4月12日

新チーム169日目

スコア

vs日本大学第一高校

●16-25○ ●21-25○

vs芝商業高校

●13-25○ ●18-25○

大会

春季リーグ(1日目)

4月19日

新チーム176日目

スコア

vs富士見高校

○25-16● ●21-25○ ●13-25○

vs東京純心女子高校

○25-15● ○25-8●

vs都立小平西高校

○25-15● ○25-10●

大会

春季リーグ(2日目)

4月26日

新チーム183日目

スコア

vs藤村女子高校

●10-25○ ●4-25○

vsかえつ有明高校

●7-25○ ●10-25○

練習試合44

vs都立東高校

4月29日

新チーム186日目

スコア

vs都立東高校

○25-6● ○25-16● ○25-14●

○25-5● ○25-16● ○25-12●

○25-15● ○25-16● ●15-25○

大会

二部大会

5月3日

新チーム191日目

スコア

vs都立大泉桜高校(1回戦)

●23-25○ ○25-17● ○25-18●

vs都立深川高校(2回戦)

○25-23● ●14-25○ ●16-25○

練習試合46

vs都立東高校 vs上野学園高校

5月5日

新チーム193日目

スコア

記入者:2年女子

昨日の芝商業との練習試合で、ツールの対応ショットやフェイントの対応が少し遅れていたため、しっかりチャンスに変えられるように1プレー1プレーイニシャルポジションをとりましょう。春季リーグではリベロ併用に決まったので、怪我は絶対にしないようにしましょう。

記入者:3年女子

「練習でできないことは試合でできない」の言葉通り、ずっと言われてきたことを大会でもしてしまったと思いました。練習試合のたびに様々な先生方から教わった自滅を減らすということもやってみました。今日の試合はUのサーブで流れが自分達にきて何とか勝てました。実力を出せないのが実力。謙虚さをもってやりましょう。

記入者:3年女子

強いチームはミスがない、初めの1本をチャンスで返さない。2部大会で優勝するためにこの2つを出来るようにしましょう。やはり個の強さが必要です。自立したチームを作りましょう。強く、心を動かすチームにしよう!

記入者:3年女子

2部大会前の最後の試合となりました。出だしはミスも少なく良かったと思いますが、コンビに入る率が少なかったと思います。中盤になるにつれてカットが乱れたり、ノータッチで落球が出ました。ここが自分達の弱い、脆いところだと思います。苦しいけど中盤を耐えられるようになればもっと強くなれると思うので意識して頑張りましょう。

記入者:2年女子

1試合目の天泉桜戦であたフルセットになりました。1人1人が最初から意識を高くしていれば2,3セット目のような点数で勝てたと思います。深川戦は全員で勝ちにいく気持ちがよく出て、一体感で1セット目が取れたと思います。2セット開始直後にセッターH先輩が怪我をさせていただきました。これは全員に責任があると思います。

記入者:2年女子

今日はH先輩とY先輩が居ませんでした。Bチームも含め全セット取れたので良かったと思います。どんなメンバーでも圧勝できるようにしましょう。2部大会でセッターの存在

vs都立東高校
○25-20● ○26-24● ○25-12●
vs上野学園高校
○25-23● ○25-16● ○25-21●

がとても大きいことが分かったと思うので、誰がセッターになっても余裕をもってプレーできるようにしましょう。Bチームはもっと声を出していきましょう。

練習試合47

vs日大豊山女子高校

5月6日

新チーム194日目

スコア

vs日大豊山女子高校

○25-10● ●25-27○ ○25-13●
●20-25○ ○25-18○ ●24-26○

記入者:2年女子

今後、誰がどのポジションになっても良いように、1,2年生は特に前向きに挑戦していきましょう。今日は急造セッターの私をナイスカバーしてくださりありがとうございました。

練習試合48

vs日大豊山女子高校 vs青山学院

5月9日

新チーム197日目

スコア

vs日大豊山女子高校

○25-21● ●17-25○

vs青山学院

●22-25○ ○25-22● ●12-25○

記入者:1年女子

青山学院との試合で相手のミスで点を取ることしか出来なかったのが自力点を増やしましょう。Bチームでやった時に『声は大事』ということを感じました。コート内はもちろん、コート外でも笑顔で、元気よく声を出しましょう。

練習試合49

vs日大豊山女子高校 vs豊島岡女子高校

5月10日

新チーム198日目

スコア

vs豊島岡女子高校

●23-25○ ●22-25○ ●22-25○

vs日大豊山女子高校

●21-25○ ●18-25○ ○25-21●

記入者:1年女子

1人1人の声が届かず、ノータッチで落球するボールが何本もあり、また後半になると声が出なくなってしまうことがあったので、1人1人が意識し、自分で気づいたことを伝達できるようにしましょう。1年生はたくさん声を出し、自分達の代になったときに生かせるように、いまから多くを学んでいきましょう。

練習試合50

vs実践女子 vs和光 vs都立成瀬

5月17日

新チーム205日目

スコア

vs実践女子

●24-26○ ○26-24● ○25-23●

vs和光

●20-25○ ●9-25○

vs都立成瀬

●10-25○ ○25-23●

記入者:3年女子

岸本先生が仰ったように自分が甘いからミーティングの意味もなく、変化せず、かえってひどくなりました。初心の気持ち、怪我をして外から見ている時の気持ちを私たちは思い出すべきです。みんなでいまの苦しい状況を早く乗り越えていきましょう。



今年度は、新入部員6名が入部しました(進学コース5名、特進コース1名)。いずれも中学校からの経験者で、すでにBチームとして練習試合にも出場しています。これで現在の部員数は15名(3年6名、2年3名、1年6名)となりました。



休日登校風景(練習試合)



体育大会運営手伝い



第1回昭女会(OG会)風景





第1回昭女会(OG会)風景

平成27年5月16日(土)、第1回昭女会(OG会)を開催しました。第1部～交流試合～には、平成22年度卒1名、平成27年卒4名の計5名が参加。第2部～懇親会～には、平成22年度卒3名、平成23年度卒1名、平成27年度卒4名に、多くの先生方も参加くださり盛大に行うことができました。

練習試合51

vs葛西中学校 vs西葛西中学校

5月31日

新チーム219日目

スコア

vs葛西中学校

○25-11 ● 13-25○

vs西葛西中学校

●23-25○ ○25-23●

記入者:3年女子

いつも1セット目が悪いのにとってもよい雰囲気が出来ました。けれど西葛西に謙虚な気持ちでリセットして臨めなかったのが大事にやりましょう。Bチームももっと1年生らしさみたいなものを出して、試合で勝って欲しいと思います。

大会

インハイ予選

6月7日

新チーム226日目

スコア

vs日大一(2回戦)

●14-25○ ●23-25○

記入者:1年女子

3年生にとって次が最後の大会です。日々の練習で頑張れば努力した結果は2倍にも3倍にもなって自分達に返ってきます。残りの練習を精一杯、一球一球に自分達の思いを込めましょう。フレンドカップ絶対優勝しましょう。



早朝学習会を始めました!

毎週水曜、土曜日に1年生を対象にした学習会を始めました。講師はクラス10番位内に全員入った先輩が行います。



文武両道祝勝会!

目標だったクラス1位、学年1位を出しました!お祝いの食事会です!



第1回バドミントン大会開催

テスト明けの体力作りに・・・。



第1回バドミントン大会



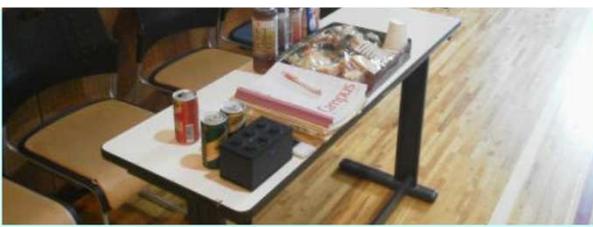
体育館風景①



体育館風景②



体育館風景③



3年生最後の夏、開始！



夏休み練習風景



顧問宅訪問 ～川遊び～



毎年恒例、3年生最後の大会
前の顧問宅訪問。

顧問宅訪問 ～川遊び～



水遊びはかなり体力を使いま
す。

顧問宅訪問 ～川遊び～



水はかなり冷たいです・・・



顧問宅訪問 ～川遊び～







顧問宅訪問 ～昼食～

恒例となりました流し素麺です。
小豆島産を使用しています。
竹、お椀の竹は地元のものを
使用しています。



顧問宅訪問 ～昼食～



顧問宅訪問 ～昼食～



顧問宅訪問 ～昼食～



顧問宅訪問 ～昼食～



顧問宅訪問 ～昼食～



顧問宅訪問 ～かき氷～



顧問宅訪問 ～釣り大会～

なかなか魚に触れず・・・



顧問宅訪問 ～釣り大会～





顧問宅訪問 ～釣り大会～



顧問宅訪問 ～釣り大会～



顧問宅訪問 ～スイカ割り～



顧問宅訪問 ～ビンゴ大会～





3年生は最後の訪問に...



第2回昭女会開催

7月18日にOG会「昭女会」を開催しました。

練習試合53

vs西葛西中学校

6月20日

新チーム239日目
スコア
vs西葛西中学校

記入者:

Blank yellow box for recording the match details.

練習試合54

vs葛飾特別支援学校

6月27日

新チーム246日目
スコア
vs葛飾特別支援学校

記入者:

Blank yellow box for recording the match details.

練習試合55

vs駒込

7月16日

新チーム263日目
スコア
vs駒込

記入者:

Blank yellow box for recording the match details.

練習試合56

vs日大一

7月17日

新チーム264日目
スコア
vs日大一

記入者:

Blank yellow box for recording the match details.

練習試合57

vs大森

7月21日

新チーム268日目
スコア
vs大森

記入者:

Blank yellow box for recording the match details.

練習試合58

vs府中 vs永山 vs清瀬 vs日大三

7月24日

新チーム271日目
スコア

記入者:

Blank yellow box for recording the match details.



第13回フレンドカップ

1回戦 vs都立東

この3年間、何度も練習試合
でお世話になった都立東と
初戦で対戦することになりました。



第13回フレンドカップ

1回戦 vs都立東

猛暑との戦い……



第13回フレンドカップ

準決勝 vs小山台

今大会、最大の山場…
都立小山台戦！



第13回フレンドカップ

準決勝 vs小山台

1セット目、小山台の攻撃的
サーブに圧され落とすも、
2セット目は巻き返しを始め
る！



第13回フレンドカップ

準決勝 vs小山台

サーブで押し返す！



第13回フレンドカップ

準決勝 vs小山台

優勝して引退を信じ、最後まで
挑む！



第13回フレンドカップ

準決勝 vs小山台
中盤までの接戦・・・



第13回フレンドカップ

準決勝 vs小山台
力及ばず敗戦・・・。



第13回フレンドカップ

3位決定戦 vs西武台
気持ちを切り替えて・・・



第13回フレンドカップ

3位決定戦 vs西武台
最後の円陣！



第13回フレンドカップ

3位決定戦 vs西武台

序盤から好調！



第13回フレンドカップ

3位決定戦 vs西武台

エース！



第13回フレンドカップ

3位決定戦 vs西武台

3位決定！！

大会

第13回フレンドカップ

7月26日

新チーム273日目

記入者:



スコア
1回戦 vs都立東
準決勝 vs小山台
3位決定戦 vs西武台(埼玉)



3年間ありがとうございました！

私たちは先生に期待され
いない…。
入学当初からそう感じて
いた6人は、どうしたら
先生に認めてもらえるか
を考え、常に実行に移し
ました。
立ち止まって挨拶。
部誌をきっちり記入。
身嗜みを整える。
大声での校歌斉唱など…

自ら考え、自ら動き、先生から指示を与えられるのではなく、先生を楽させる。
部誌には常にお世話になった先生方への「恩返し」の言葉が書き込まれていました。
——団結と同化は違う。自分たちの信念を貫き同化するな。
何度も言い続けた言葉ですが、全員がクラス10番位内、90%が5番位内の成績を
修めることができたのも、「練習と学習に違いはない」「365日24時間、学習、練習」
の意識を持ち続けてくれたからだと思います。
どんなに苦しくても、叱られても先輩から受け継いだ「笑顔」と「愛嬌」を忘れず、多く
の先生方からお褒めの言葉を頂いたチームでした。
——良いチームで終わらない。強いチームになる！
その姿を後輩に残し、引退するために臨んだ最後のフレンドカップとなりましたが、
課題は後輩に引き継ぐことになりました。
本当にキャプテン中心に先生思いの良いチームでした。
3年間ご声援頂き、ありがとうございました。

3年間の総練習日数:630日
3年間の総試合日数:286試合
3年間の総対戦校数:122校
3年間の総セット数 :1063セット

中学生・受験生のみなさんへ

中学生、受験生のみなさん。こんにちは。
SDH昭和第一高等学校女子バレーボール部は、随時、部活動見学、体験授業を受けつけて
おります。
ご希望の場合は、03-3811-0636(昭和第一高校)女子バレーボール部顧問までご連絡
ください。
女子バレーボール部一同、心よりお待ちしております。