令和8年9月10日(大安)更新

当サイト内のすべてのテキスト、画像の無断転載、複製を固く禁じます。すでに転載、複製している場合には、直ちに削除してください。

中学生およびその保護者の皆さまへ
本校女子バレーボールでは、出願される前に体験入部、練習見学に複数回参加され、部の方針や雰囲気、人間関係などを十分に理解された上で入部されることを強く推奨しております。

ようこそ！SDH昭和第一高校女子バレー部専門HPへ！！



Pursuing and creating dignity and putting it into practice

尊さの追求と創造、その実践

父母会運営による応援Instagramが開設されまし

2026(令和8)年度

3年生：6名　2年生：10名　1年生：9名　計26名

@SDH_VBC

部　旗



わたしたちの近年のトピックをご紹介します！

高校受験雑誌 首都圏模試センター発行「my SPECIAL ONE」(2024.8)に女子バレー部の特集記事が掲載されました！是非、ご一読ください！
https://www.syutoken-mosi.co.jp/blog/entry/entry004386.php
2025年8月15日JWAYケーブルテレビに女子バレー部の試合が放映されました。
2025年8月18日付『茨城新聞』に女子バレー部の記事が掲載されました。



2026.9 全日本選手権第2次ラウンド　都ベスト24(3度目)



2026.8 全日本選手権第1次ラウンドCブロック優勝（旧：夏季大会連続2回目3度目の優勝）



2026.8 東京私学バレーボール大会ベスト16決定戦進出（3季連続9回目）



2026.8 第2回茨城県久慈ｻﾝﾋﾟｱ日立杯女子ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会準優勝（2年連続）



2026.8　第2回茨城県日立杯練習強化試合大会準優勝（2季連続）



2026.8　神奈川県座間フェスティバル夏2日目 総合第5位（24チーム中）



2026.8　神奈川県座間フェスティバル夏1日目 総合第3位（24チーム中）



2026.7　第31回Friendly Cup女子バレーボール大会優勝（11季連続12回目）



2026.4 関東大会兼春季大会予選リーグ優勝(11年連続17回目の都大会出場へ)



2026.3 第12回 近県バレーボール大会 優勝 （2年連続2回目）



2026.3 第1回 日立杯バレーボール大会 準優勝



2026.3 第30回 Friendly Cup バレーボール大会 優勝（10季連続11回目）



2026年1月 第42回茂原カップバレーボール大会 第3位



2025年12月 東京私立高校バレーボール選手権大会ベスト16決定戦進出（2季連続8回目）



16決定戦で実践学園と対戦敗退

2025年11月 新人選手権大会ベスト16決定戦進出決定！！

全試合ストレート勝利で都大会出場へ



2025年11月 新人選手権大会予選リーグ優勝！10年連続17回目の都大会出場へ！



2025年8月 夏季大会Eブロック優勝（4年ぶり2度目）！　東京ベスト17位～24位！！



2025年8月 東京私学選手権大会ベスト16決定戦進出（4季ぶり7度目）！藤村女子に惜敗。



2025年8月 第1回久慈サンピア日立杯女子バレーボール大会　準優勝



2025年7月 第29回夏季ﾌﾚﾝﾄﾞｶｯﾌﾟﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会9季連続優勝（10回目）



2025年4月 関東大会予選兼春季大会予選 優勝！10年連続15回目の都大会出場！



2025年3月 第28回春季ﾌﾚﾝﾄﾞｶｯﾌﾟﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会8季連続優勝（9回目）



2025年3月 第11回近県ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会初優勝！！



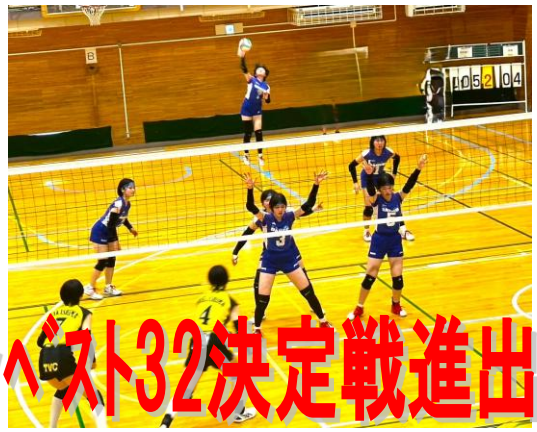
全試合ストレート勝利での優勝！

2024年11月 新人選手権大会Ⅱ部大会Bブロック優勝（初）！！



全試合ストレート勝利での優勝！

2024年8月 第27回春季ﾌﾚﾝﾄﾞｶｯﾌﾟ女子ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会　優勝！！　6季連続7回目！



春季大会ベスト32決定戦進出（6度目）！

2023年4月 関東大会兼春季大会2回戦　都立高島に惜敗



2024 春季リーグ全勝優勝！9年連続14回目都大会出場！

2024年4月 関東大会兼春季大会予選 優勝！ 9年連続14回目の都大会出場！



全試合ストレート勝利での優勝！

2024年3月 第26回春季ﾌﾚﾝﾄﾞｶｯﾌﾟ女子ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会　優勝！！　5季連続6回目！









新人選手権大会ﾍﾞｽﾄ32決定戦進出(5回目)！

2023年11月 新人選手権大会3回戦ﾍﾞｽﾄ32決定戦で都千早に完敗



2023 新人選手権大会予選優勝！8年連続13回目都大会出場！！

2023年11月 新人選手権大会予選優勝！！



連覇ならず夏季大会第3位(2回目)！！

2023年7月 夏季大会 第3位(2回目) 準決勝で東京成徳に惜敗



2023 東京私学選手権大会6季連続ベスト16決定戦進出！！

2023年8月 東京私学選手権大会6季連続ベスト16決定戦進出！駿台学園に完敗。



全試合ストレート勝利での優勝！

2023年7月 第25回フレンドカップバレーボール大会優勝！　4季連続5回目！！





2023 春季リーグ全勝優勝！8年連続都大会出場決定！！

2023年4月 関東大会兼春季大会予選 優勝！ 都大会は1回戦松蔭に惜敗

※連続出場には春季リーグ戦、新人リーグ戦を含まれます。



2023年3月 第24回フレンドカップバレーボール大会優勝！ 3季連続4回目！！



2022 新人リーグ戦全勝優勝！7年連続都大会出場決定！！

2022年11月 新人選手権大会予選 優勝！ 都大会は2回戦で都城東に敗退

※連続出場には春季リーグ戦、新人リーグ戦を含まれます。



2022 夏季大会Cブロック優勝！！

2022年8月 夏季大会Cブロック優勝！ 決勝で東京女子学院を破り、東京ベスト17位～24位！！





2022 東京私学大会ベスト16決定戦進出！！

2022年8月 4季連続で東京私学大会ベスト16決定戦に進出！！　共栄学園に完敗しベスト32



全試合ストレート勝利での優勝！！

2022年8月 第23回フレンドカップバレーボール大会　優勝（2回連続）！！



2022 春季リーグ全勝優勝！7年連続都大会出場！ベスト32決定戦進出（4度目）！

※連続出場には春季リーグ戦、新人リーグ戦を含まれます。

2022年4月 関東大会兼春季大会予選 優勝！都大会は2回戦で共栄学園に敗退



2022 第3回スカイツリーカップ全勝優勝！！

2022年3月 第3回スカイツリーカップバレーボール大会　優勝



2021 新人リーグ戦全勝優勝！！ﾍﾞｽﾄ32決定戦進出(3度目)！

2021年11月 新人リーグ予選全てストレート勝利での優勝！ 都大会は2回戦で都向丘に惜敗



2021 春季リーグ戦全勝優勝！！

2021年4月 春季リーグ予選全てストレート勝利での優勝！都大会は1回戦で日体荏原に敗退



2020 予選全勝！ﾍﾞｽﾄ32決定戦進出(2度目)！

2020年4月 春季リーグ予選全てストレート勝利での全勝優勝！都大会は2回戦で松蔭に惜敗





2019 東京私学大会ベスト16決定戦進出！

2019年12月 東京私学選手権大会ベスト16決定戦で八王子実践に完敗。2季連続ベスト32



2019 新人リーグ戦全勝優勝！！ベスト32決定戦進出！

2019年11月 新人リーグ予選全てストレート勝利での全勝優勝！都大会は2回戦で東京立正に惜敗





2019年7月 東京私学選抜海外（台湾）遠征団に顧問の岸本先生、池さんが選抜されました！

○ JAPAN（東京私学選抜）２−１ 華僑高校（中国 台湾）●
○ JAPAN（東京私学選抜）２−１ 鶯歌工商高校（中国 台湾）●
○ JAPAN（東京私学選抜）２−１ 苑裡高中高校（中国 台湾）●





2019 東京私学大会ベスト16決定戦進出！

2019年8月　東京私学大会ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出！実践学園に敗れ東京ﾍﾞｽﾄ32













2019 夏季大会第3位！

2019年8月　夏季大会準決勝　都東大和に敗れAﾌﾞﾛｯｸ第3位！！夏季大会ﾍﾞｽﾄ24に



私達は関東大会出場を目標に練習しています。

わたしたちの公式戦の記録



2016年4月 春季大会予選 優勝①



※新人大会は怪我人多数のため不出場。

2017年4月 春季大会予選 準優勝②



2017年11月 新人大会予選 準優勝③



2018年4月 春季大会予選 準優勝④



2018年11月 新人大会予選 準優勝⑤



2019年8月 東京私学大会ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出①



2019年8月 夏季大会 第3位①



2019年11月 新人大会予選 優勝⑥

ﾍﾞｽﾄ32決定戦進出！



2019年12月 東京私学選手権大会ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出②



2020年11月 新人選手権大会ﾘｰｸﾞ戦突破 本選出場⑦

ﾍﾞｽﾄ32決定戦進出！

※ｺﾛﾅで春季、夏季、私学大会が相次ぎ中止に・・・





2020年12月 東京私学選手権大会

※3季連続ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出目指すも3回戦が中止に・・・



2021年4月 春季大会予選 優勝⑧



2021年11月 新人大会予選 優勝⑨

ﾍﾞｽﾄ32決定戦進出！



2021年12月 東京私学選手権ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出③



2022年4月 春季大会予選 優勝⑩

ﾍﾞｽﾄ32決定戦進出！



2022年8月 東京私学大会ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出④



2022年8月 夏季大会 優勝



2022年11月 新人大会予選優勝⑪



2022年12月 東京私学大会ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出⑤

2023年4月 春季大会予選 優勝⑫



2023年8月 東京私学大会ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出⑥



2023年8月 夏季大会 第3位②



2023年11月 新人大会予選 優勝 ⑬

ﾍﾞｽﾄ32決定戦進出！



2024年4月 春季大会予選優勝 ⑭

ﾍﾞｽﾄ32決定戦進出！



2024年11月 新人大会Ⅱ大会優勝 ①



2025年4月 春季大会予選優勝 ⑮



2025年8月 東京私学大会ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出⑦



2025年8月 夏季大会 優勝②



2025年11月 新人選手権大会予選優勝⑯



2025年11月 新人選手権大会ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出①



2025年12月 東京私学大会ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出⑧



2026年4月 春季大会予選 優勝 ⑰



2026年8月 東京私学大会ﾍﾞｽﾄ16決定戦進出⑨



2026年8月 全日本選手権大会ﾌﾞﾛｯｸ優勝③



2026年9月 全日本選手権大会 都ベスト24

昭和第一高校女子バレー部の主な年間活動をご紹介します！



体育大会での役員活動（4月）



春季リーグ予選・春季大会（4・5月）



春季リーグ予選・春季大会（4月）



春季リーグ予選・春季大会（4月）



※春季リーグ予選祝勝会（5月）



教育実習生お別れ会（5月）



インターハイ予選（5・6月）









テスト明けスポーツ大会（7月）



テスト明けスポーツ大会（7月）



※夏休み顧問宅訪問（7月）

※夏休み顧問宅訪問（7月）



座間カップ（8月）



茨城：久慈ｻﾝﾋﾟｱ日立ｶｯﾌﾟ（8月）



夏季フレンドカップ（7月）



夏季フレンドカップ（7月）



夏休み練習(7･8月)



夏休み練習(7･8月)



夏休み茨城遠征合宿（8月）



夏休み茨城遠征合宿（8月）



全日本IDﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ選手権補助審判活動（8月）



全日本IDﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ選手権補助審判活動（8月）

元全日本代表
井上謙さんと



全日本IDﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ選手権補助審判活動（8月）



全日本IDﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ選手権技術講習会（8月）



夏季私学大会（8月）



夏季私学大会（8月）



全日本選手権大会（8～10月）



全日本選手権大会（8～10月） ※引退



新人リーグ予選・新人大会（11月）



新人リーグ予選・新人大会（11月）





新人リーグ予選・新人大会（11月）



新人リーグ予選・新人大会（11月）



※新人リーグ予選祝勝会（11月）



学校説明会お手伝い（11・12月）



テスト明けスポーツ大会（12月）



テスト明けスポーツ大会（11・12月）



冬季私学大会（12月）



冬季私学大会（12月）



冬休み山梨合同合宿（12月）

冬休み山梨合同合宿（12月）





座間カップ（12月）

座間カップ（12月）





年末大清掃・年末年越しうどん（12月）

新年必勝高尾山登山（1月）





茂原カップ（1月）

春季フレンドカップ（2・3月）





国士館大学との合同練習（8月・2月）



お別れ会（3月）



日立杯/近県大会　（3月）



春休み茨城合同合宿（3月）



春休み茨城合同合宿（3月）

春休み茨城合同合宿（3月）

※年間予定行事・各大会、引退時期などは変更する場合があります。

昭和第一高校女子バレー部の伝統をご紹介します！



茨城県立佐和高校との交換ﾎﾞｰﾙ

2014年～

夏、冬、春休みにお世話になっている佐和高の森島先生、選手のみなさんから頂いたｻｲﾝﾎﾞｰﾙ。練習時はもちろん、試合、大会でも必ず携帯します。



部誌と個人日誌

2010年～

部誌は交代制で、個人日誌は毎日顧問に提出します。



職員室・体育館での入退室

2016年～

「失礼します。女子バレーボール部の●●です。」「部誌を提出にきました。」模範となるよう大きな声で挨拶をします。立ち止まっての挨拶も行います。



校　歌　斉　唱

2015年～

練習前、試合前、大会前には必ず校歌を斉唱します。



校歌斉唱は茨城県立佐和高校のみなさんの大きな声に負けないように努力しています。



男子校時代からの伝統として倒立歩行を行っています。※現在は行っておりません。

2015年～



早　朝　学　習　会

2015年～

週2回の早朝練習（体育館）だけでなく、週2回の早朝学習会を行っています。



早　朝　学　習　会

2015年～

目標は部員全員がクラス10位以内に入ることと、部員から学年1位を出すことです。





マナーアップ週間(校外清掃活動)

2016年～



マナーアップ週間(校外清掃活動)

2016年～



マナーアップ週間(校外清掃活動)

2016年～



鉢巻き練習

2019年～

大会のように練習をし、練習のように試合、大会練習に臨む気持ちを大切にしたい思いから。



部旗「謙虚」

2022年～

強豪校に敗退して引退していった先輩たちが後輩に残していった言葉を大切にしたい思いkら

マナーアップ週間(校外清掃活動)

2016年～

毎月第1週はマナーアップ週間として校外での清掃活動を行っています。



部旗「執念」

2016年～

大手術をした主将が最後の大会のコートに立ちたい思いを応援したい思いから



部のぼり

2024年～

6名という最少人数になってしまった部員達を応援したい思いから



太鼓練習/試合

2026年～

@SDH_VBC

保護者会による応援サイトInstagram

2026年～

本校の女子バレーボール部は、将来、教育関係の仕事に就きたいと考えている部員が多いのも特徴です。昨年度までに25名の教員志望が卒業していきました。体育大学に進学する部員も多く、日本体育大学3名、日本女子体育大学12名、その他、数学科教諭、生活科教諭、幼稚園教諭などを目指し、進学している生徒が多くいます。また、退部率が少ないのも特徴です。人数は年々増えてますが、年平均1名以下の退部者しかいません。OGも学校に戻ってくることが多く、保護者も練習や練習試合、大会に見学、応援に来てくださいます。ご興味のある受験生はぜひ一度、見学、体験入部にいらしてください。

2026 昭和第一高校女子バレー部 Q & A

こちらは令和4年度在籍中の私達バレー部員が、様々な質問を想定してお答えするコーナーです！！
※内容は部員が考えたものです。一部、修正を加えました。

Q 特進コースでも入部できますか？

A
はい。
入部できますっ！
現在も特進コースに在籍しながら活動している部員がいます。
カリキュラム上、練習量に多少の差がついてしまいますが、３年間、継続している部員ばかりなので、安心して入部してくださいっ！

Q マネージャーは募集してますか？

A
募集はしていますが、3年間続けられる人で、自ら仕事をつくり、裏方に徹する縁の下の力持ちとなれるメンタルの強い人を求めています。
バレー経験者であればなおさら助かります。

Q 遠征試合の頻度はどれくらいですか？

A

はい。
土日、祝日を中心に練習試合が多く組まれています。
例外もありますが、できるかぎり部員全員が試合に出場できるように配慮されています。
日曜日、夏休みなどは、千葉県や埼玉県、神奈川県、茨城県などの都外の遠征試合が多く組まれています。



Q 合宿はありますか？

A

はい。
合宿は、夏、冬、春の年3回、茨城県の日立市、山梨県で行われます。
合宿の様子は、専門HP（部誌より）でご覧くださいっ！

Q 週何日練習しますか？

A

顧問の先生の研修日（令和8年度は木曜日）を除く週５日以上活動しています。
おそらく、学校で1番練習している部活動ですっ！

Q 特進コースがレギュラーになるのは難しいですか？

A

いえ。
難しくありません。
自分の努力次第だと思います。
いままでもレギュラーの人はちゃんといますよ。
一緒に頑張りましょう！

Q 朝練はありますか？

A

はい。
週２回あります。その他、朝勉が週３回あり、文武両道ができます。

Q 学業との両立はできますか？

A

はい。
できますっ！・・・というより、できるようにならなければいけません。
朝練のほかに週３回ほどの勉強会（通称：朝勉）があり、多くの部員がクラス10位以内に入っていますっ！
学年1位の部員もいました。
現在はクラス2位の人もいます。



Q 部員は何名いますか？

A

３年生6名、２年生11名、1年生9名の計26名で活動しています。
新高１生（中３生）も8月くらいから練習に参加することがあります。

Q 未経験者の部員はいますか？

A

いません。ジュニアからの経験者が6割以上、もちろん中学からの経験者もいますし、ジュニアからの経験者でなくてもスタメンになっている人もいます。

Q どんな雰囲気のチーム ですか？

A



はい。
練習中はお互いに厳しく取り組みます。
しかし、練習以外では学年関係なく、仲の良いメリハリのあるチームだと思います！

Q 顧問の先生は怖いですか・・・？

A



怖いことはありませんが、練習に対しては厳しい面があります。
バレーボールが大好きで、一人一人にとても熱心に指導してくださる先生です。
普段の練習風景をまとめたムービーも作成してくださって、部員、保護者、
OGにも配信してくれます。※現在は中止中。
真面目な一面もありますが、時にはふざけて場を盛り上げてくれる面白い先生です！

Q 他の高校にはない特徴などはありますか？

A

卒業後もOGの方々がチームに戻って指導してくださり、他の部活に比べて
アットホームな雰囲気があると思います。
また、定期的に校外清掃などもしています。

Q 退部する人はいますか・・・？

A

いないことはありませんが、
3年間継続する部員ばかりです。

Q 中学時代の部活動と違うと感じたことはありますか？

A

はい。
都外へ練習試合に行くことが多くなりました。
他には、練習に対する姿勢として、技術面でより上達しようとするなど、一人
一人の練習に対する意識の違いに変化が出ました。

Q 中学生のときに体験入部には参加しましたか？

A



はい。
ほぼ100％の人が参加してますっ！
単願推薦の人は早くて8月、多くの人は10，11月から参加してます。
中には中学2年生の夏休みから参加している部員もいます。
併願、一般も含め、進学理由のほぼ100％がﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙへの入部希望となっています。
出来る限り入学前の体験入部から参加した方がよいと思います。

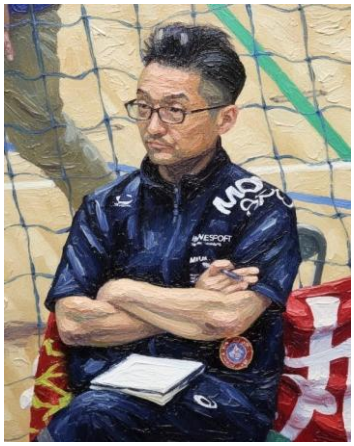
Q どのようにして昭和第一高校を知りましたか？

A



友人、先輩、親戚、中学時代の顧問、担任の先生の勧めでという人がほとん
その他、以下のような答えがありました。
塾の先生の勧めで。
進路フェアに参加して。
スマホで調べて。
母の勧めで。
・・・などです。

SDH VOLLEYBALL TEAM STAFF



〔顧問〕岸本 正伸(＊顧問歴24年:男子校時代含む)
〔教科〕国語科 社会科　学年主任　進路指導部
〔経歴〕大学院博士後期課程日本文学専攻満期退学
大学文学部教育補助員、塾講師、本校非常勤講師
を経て本校教諭となる。
〔バレーボール関連〕
●東京私立中学高校男女バレーボール連盟理事(総務)
●全国男女高等学校ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ選手権大会(春高)競技役員
●日本スポーツ協会公認指導者
●日本バレーボール連盟C級審判
●2019東京私学連盟選抜チームSTAFFの一員として
海外遠征(中国:台湾)に帯同
●東京都ゆうあいバレーボール大会、全国IDバレーボール
選手権大会の補助審判活動に従事。
●Friendly Cup 女子バレーボール大会常任委員(事務局)
●久慈サンピア日立杯バレーボール大会常任委員
●日立杯バレーボール大会常任委員
〔その他〕
●日本文体論学会元会員
●昭和文学会元会員
●横光利一学会元会員
●近代文学合同研究会元会員
〔論文/著書〕
●中上健次、林京子、古井由吉、きだみのるに関する論文等
●『現代詩手帳』、『詩と思想』等に筆名にて紹介、文書掲載
〔一言〕
高校時代3年間の男子寮生活、セッターとしての経験と、大学学部時代に歴史、哲学、その後、大学院から日本文学に転向し、大学教員でもあった父の強い影響を受け、私なりの経験から得た研究方法、思考法などを現在のバレーボールの指導法にどれだけ生かすことができるかを常に追求しています。



〔副顧問〕外川 紘子
〔教　科〕保健体育科
〔経　歴〕本校女子バレー部OG(元主将)
日本体育大学卒業後、(株)「RIZAP(ライザップ)
社員(トレーナー)を経て本校教諭となる。

〔一　言〕ライザップでの勤務経験を生かし、主に筋力・体力
トレーニングを指導します。

トレーニング練習

















その他、1名の副顧問（女性教員）がおります。

Assistant　Coach



坂本 葵
本校女子ﾊﾞﾚｰ部OG
国士舘大学
臨時ｺｰﾁ



前田　颯
本校女子ﾊﾞﾚｰ部OG
日本女子体育大学
臨時ｺｰﾁ
帯同審判



松本　理子
本校女子ﾊﾞﾚｰ部OG
獨協大学
臨時ｺｰﾁ
帯同審判

不定期ではありますが、後輩たちのために
練習指導のサポートをしています。
今後もＯＧを中心に臨時ｺｰﾁを増やしていく
予定です。
その他、本校OGで本校非常勤講師の
先生もコーチに来てくれます。



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、体験入部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。

見学・体験入部をご希望の方は「練習見学・体験入部ＦＡＸ送信書」をご利用ください。