

ようこそ 神戸北高校女子バレーボール部へ

新たな歴史の創造者たれ

中学生の皆さんへ

私たち神戸北高校バレーボール部のホームページを訪れて頂きありがとうございます。

私たちは、「文武両道」を目標に、全ての人に愛される、勝ったときに心から喜んでもらえる、そんな部活動を目指して、毎日、楽しく練習に励んでいます。

ここでは、そんな活動の様子を紹介したいと思います。

まず、この部活動の目的ですが、さまざまな進路を目指す北高生ですので、バレーボールを通じて社会に貢献できるような人間に成長したいと思っています。そのために高校生らしい「自立」をテーマに活動しています。

チームのモットーは校訓である「誠実・規律・信愛・実践」で、練習や日常生活でもあいさつや言葉遣い、正しい服装など、社会でも通用するようふだんから意識しています。また、何といたっても忘れてはならないのは勉強と部活動の両立です。両立はなかなか大変ですが、家庭学習時間を確保し努力しています。

現在の部員数は3年6名、2年4名、1年4名の合計14名です。

練習時間は通常は、平日16:00～18:30で、19時までには下校しています。

休日は8:40～12:40または13:00～17:00の4時間です。

基本は半日ですが、練習試合・大会などでは1日の時もあります。

今春、私たちは念願の神戸市内2部昇格を果たしました。今年度のチームの目標は、私たち自身が設定した「秋季2部リーグ残留」・「春季リーグ1部昇格」です。

仲間とともに目標に向かってさわやかな汗を流すのは、すがすがしいものです。中学生のみなさん、就職から難関大学まで、さまざまな進路を目指して、勉強とバレーボールとの両立に私たちと一緒に挑戦してみませんか！

よくある質問 Q&A

1 練習内容と環境はどうか？

体育館は毎日使用でき、トレーニング施設も完備された大変恵まれた環境です。

週間練習予定（体育館使用 前半ハーフコート 2日に1回オールコート）

月曜日 ゆとりの日 治療・休養日

火曜日 基礎練習 トレーニング

水曜日 基礎練習 チーム練習

木曜日 基礎練習 トレーニング

金曜日 基礎練習 チーム練習

土曜日 チーム練習 トレーニング

日曜日 練習試合（通常は月に2回以上の休日があります）

家庭学習時間確保のため早朝練習はありません。

また、気分転換と体力強化、基礎技術の修得を兼ねてビーチバレーの練習を行い、高校ビーチバレー選手権大会にも毎年出場しています。

2 練習試合や合宿はどれぐらいしますか？

公式戦・練習試合は年間で400セットを予定しています。

練習試合は市内のチームを中心に行っています。また、合宿は8月に校内で他校との合同練習合宿（2泊3日）を行い、3月には遠征（2泊3日）を予定しています。

3 学習との両立はできますか？

大変ですが頑張ります。私たちは、毎日必ず家庭学習時間を確保できるよう頑張っています。そのために3点（時刻）固定に努めています。

3点とは起床時刻・家庭学習開始時刻・就寝時刻で、規則正しい生活が両立の基礎となります。19時に学校を出ますので、すぐに帰宅して夕食後、家庭学習に励みます。

4 進路状況はどうですか？

今年の先輩方はバレーボールで培われた精神力と日々の生活習慣で、就職・進学を含め、希望の進路を実現しています。

5 高校生らしい自立を促す方針とは具体的にはどんなことですか？

練習日誌を活用し、自己管理能力の向上を目指します。学習時間・睡眠時間や練習に関する感想やアドバイスなど、一日を振り返ることで、自立した選手を目指します。

6 将来、人と関わる仕事に就きたいのですか？

大歓迎です。それならぜひ、神戸北高校へ進学しましょう。福祉ボランティア類型では、幼稚園教諭や保育士、福祉関係、生涯スポーツ関係など、多様な進路に対応しています。

「知・心・技・体」という考えのもと、バレーボールに関して正しい知識を身につけた上で、練習をするようにしています。また、多くの大会や練習会等（例えばビーチバレーや1年生大会、中学や大学など様々なカテゴリー、Vリーグなど各種大会の企画・運営・補助役員など）に参加することで、すべての選手がさまざまな経験ができます。これらの経験を生かし、人に関わる仕事に就き、私たちと一緒に将来の夢を実現させましょう！

7 ケガや故障についてはどんな対応をしていますか？

今は生涯スポーツの時代です。「スポーツは人生と共にあるもので高校時代の一時期のものではない」という考えですので、生涯にわたってスポーツを楽しむように、できるだけケガや故障がないよう気をつけています。

まずは柔軟性を高めるトレーニングで身体支配能力を高め、メディシンボールを使って体幹を中心にバランスの良い体作りを目指します。また、練習前後のストレッチやアイシングなどもていねいに行っています。さらに信頼できるスポーツ医療機関を紹介してもらい、練習を続けながら治療をしています。

8 経費はどれぐらいかかりますか？

ある程度はかかりますが、ほかのスポーツに比べると比較的、負担は軽いと思います。

部費・ユニフォームの上着の負担はありません。

協会個人登録費（1200円）

ユニフォームは短パン（2400円）のみを購入、練習でも使用しています。

練習着は自由ですが長袖（2400円）、半袖（1800円）がいます。
バレーシューズ（8000円前後 白ベース メーカー・ラインは自由）・ソックス・
膝・肘のサポーター（黒色）などは各自で購入しています。他に、冬場はピステジャケット（4000円程度）が便利です。

なお、校内での練習合宿（2泊3日）6000円を徴収しました。

9 初心者ですが、ついて行けるでしょうか？

本校は普通の公立高校ですので全く、問題ありません。現在は1名在籍しています。私たちが丁寧に教えますので安心して下さい。練習も基本的にはみんなが同じような練習を行います。練習見学はいつでも結構ですのでぜひ、体育館へ来て下さい。

10 試合はいつあるのですか？

- | | | |
|-----|-----------|--------------|
| 4月 | 市内春季リーグ戦 | |
| 5月 | 市内優勝大会 | |
| 6月 | 県総合体育大会 | 県ビーチバレー選手権大会 |
| 8月 | 1年生大会 | 市内公立大会 北区大会 |
| 9月 | 選手権大会地区予選 | |
| 11月 | 県選手権大会 | 市内秋季リーグ戦 |
| 12月 | 新人大会地区予選 | |
| 2月 | 県新人大会 | 市内冬季大会 |

11 通学は？

神鉄唐櫃台駅から歩いて約6分です。北神急行の定期も半額程度になるそうなので、旧神戸第1学区など遠くからでも通学が大変しやすい学校です。