

2023仙台三高 女子バレーボール部

- ◆部員数 18名（1年生5名、2年生9名、3年生4名）☆常に新入部員大歓迎！☆
- ◆主な戦績 創部15年目ということで、まだまだこれからの部です！新入部員の皆さんが仙台三高女子バレー部の歴史を創り上げていくこととなります！！

2021

高校総体ベスト8達成！！ 春高バレー県大会出場！！（ベスト16）

2022

高校選手権ベスト16 高校総体ベスト16 県新人戦ベスト16

- ◆活動状況 週に6日間活動。夏休みや春休みには、遠征合宿にも行きます！部員は経験者もいますが、初心者も所属しており、みんなで協力しながら活動しています。通学範囲は広範囲におよび、仙台市内はもとより、市外から通っている部員もたくさんいます。各自が、日々、文武両道を目指して勉強にも部活にも頑張っています♪

- ◆部長挨拶 「学年関係なく声を掛け合って、高い目標に向かって日々練習に励んでいます。仲間と切磋琢磨しながら全力でバレーボールと向き合い、楽しさを感じるのが醍醐味であり、その中で掴んだ勝利の喜びは、味わったからこそ分かる特別なものです。初心者・マネージャー希望も大歓迎です。私たちと一緒にバレーボールをしませんか？体育館でお待ちしています！」
(キャプテン：2年 七北田中出身)

- ◆バレー部の様子（これまでの活動より）



2023 6月
高総体ベスト16♪
さらに上を目指します！



三年間を共に過ごした仲間は、
10年後も20年後もきっと
大切な仲間でいられるはずです！
(*^~^*)



2023 8月
ベイサイドカップに参加。
選手宣誓は本校キャプテン！



仙台三高で真の文武両道に
挑戦し、共に高みを目指して
頑張ってみませんか？(o^o)



1年を通して、様々な活動を経験します。そしてチームの絆が深まっていくのです！！

仙台三高女子バレー部 年間計画(例)

月	内容	備考
4月	部紹介 部登録&JVA 登録 高校選手権	グランディ
5月	GW 遠征 総体抽選会(5/中旬)	広瀬文化センター
6月	高校総体(6月上旬)	大崎地区
7月		
8月	気仙沼遠征・サマーカップ大会参加 全日本選手権(春高予選) 抽選会	気仙沼 広瀬文化センター
9月	全日本選手権 (春高バレー1次予選)	県内各会場
10月	全日本選手権(春高バレー県大会) (10/下旬) 市民総体抽選会(10/下旬)	グランディ
11月	市民総体(11/月上旬)	各学校
12月	県新人大会 抽選会	各学校 広瀬文化センター
1月	県新人大会(1/下旬~)	仙塩地区
2月		
3月	合宿	

《通常練習》

授業のある日は、6校時の日は放課後15:40~18:40、7校時の日は16:40~

18：40の間で練習。基本的に週1回（火曜日）は完全OFFです。また、月に最低一度は、火曜日以外にも土日のどちらかをOFFにするようにしています。土日・祝日は午前（9：00～13：00）または午後（13：00～17：00）の練習。長期の休み（夏季、冬季、春季）の時も土日と同様です。長期休暇中も、少なくとも1週間に1日は練習を休みにしています。盆と正月は、5日間程度は取れるようにしております。また、定期考査前1週間は、部活停止期間です。練習試合や大会などで変更になることもありますが、勉強時間の確保は、意識的になされております。

《練習メニューの例》

- | | | | |
|-----------|----------|---------|------------|
| ①ランニング | ④パス | ⑦サーブカット | ⑩六人入って総合練習 |
| ②体操・ストレッチ | ⑤サイドレシーブ | ⑧スパイク | |
| ③ダッシュメニュー | ⑥スリーマン | ⑨コンビ | |

《合宿》

例年春休みに岩手遠征、GWに福島遠征、夏休みに気仙沼合宿をしています。それぞれ1泊～2泊程度で合同合宿を行っており、他県のチームとの練習試合も行っております。

《卒業後の進路》

本校では主に大学進学がメインであり、国公立大学合格者数は、毎年約200名達成しています。過去数年のデータによりますと運動部所属の生徒が進学実績の上でも優勢となっているようです。これはやはり、部活動で培われた忍耐力や向上心が受験勉強の際にもしっかりと生かされ、それまでの文武両道を目指して頑張った力が総合的に発揮されるものだと考えられています。そして、3年間の練習活動は、将来の個々の人格形成の上でも様々な点で本人のプラスになると考えられますので多方面での活躍が期待されます。

これまでの卒業生の進路合格実績

国公立大学 北海道大学、東北大学、宇都宮大学、群馬県立女子大学、宮城大学、宮城教育大学、電気通信大学、横浜国立大学、横浜市立大学、茨城大学、小樽商科大学、東京海洋大学、新潟大学、埼玉大学、富山大学、山形大学、弘前大学

私立大学 早稲田大学、中央大学、法政大学、日本大学、玉川大学、東京農業大学、東北学院大学、東北医科薬科大学、宮城学院大学、杏林大学、尚絅学院大学、東京女子大学、龍谷大学、近畿大学、東京理科大学、立教大学、順天堂大学

《部員たちへ伝えている言葉》

『各自が自分のベストを尽くすことが大切

そこにベストな結果がついてくる』