頑張っていきまっしょい!!

北海道小樽潮陵高等学校 女子排球部



最終更新日　平成28年4月25日

3年ぶり！　支部春季大会 準優勝！
高校総体(高体連)支部予選会　第2シード獲得！

4/23(土)・24(日) 小樽潮陵高校体育館　○小樽・後志高等学校春季ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会　[参加6校]

予選ｸﾞﾙｰﾌﾟ戦	○ 小樽潮陵	2－1	小樽桜陽	
	○ 小樽潮陵	2－0	倶知安	2勝0敗　決勝ﾘｰｸﾞ戦へ
決勝ﾘｰｸﾞ戦	○ 小樽潮陵	2－0	岩内	
	○ 小樽潮陵	2－0	小樽桜陽	
	× 小樽潮陵	0－2	双葉	2勝1敗　準優勝　[上位大会なし]

3年ぶりの支部春季大会準優勝は現チームでの地区・支部大会の最高位です。そしてそれは3年ぶりの全道大会出場ラインになります。高校総体(高体連)支部予選会でも継続してこのラインを越えられるように…みんなで力を合わせて頑張ろう！

栄光の記録 ～全道大会出場回数～

平成28年3月31日現在

☆ 全国高等学校総合体育大会ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ競技大会 北海道予選会	13回	
☆ 全日本ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ高等学校選手権大会 北海道代表決定戦	10回	(含 南北分離開催大会)
☆ 北海道高等学校ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ新人大会	2回	

平成28年度 大会予定・結果一覧

平成28年4月24日現在

日時	会場	○地区・支部大会 → ☆全道大会	順位 ○地区・支部	順位 ☆全道	備考
4/1(金)～3(日)	小樽桜陽高校体育館	＊(非公式大会) ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ・ｸｲｰﾝｽﾞ 杯ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会	3位	－	参加6校
4/23(土)・24(日)	小樽潮陵高校体育館	○小樽・後志高等学校春季ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会 [上位大会なし]	2位	－	参加6校
5/27(金)・28(土)	倶知安町総合体育館	○北海道高等学校総合体育大会ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ競技大会 小樽支部予選会		－	
6/14(火)～17(金)	函館市	→ ☆全国高等学校総合体育大会ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ競技大会 北海道予選会	－		
9/10(土)	小樽桜陽高校体育館	○小樽市内高等学校ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ･ﾘｰｸﾞ大会 [上位大会なし]		－	
10/1(土)	小樽桜陽高校体育館	○全日本ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ高等学校選手権大会 北海道代表決定戦 小樽地区予選会		－	
11/14(月)～17(木)	札幌市	→ ☆全日本ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ高等学校選手権大会 北海道代表決定戦	－		
12/10(土)・11(日)	余市町総合体育館	○小樽・後志高校新人戦ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会 [上位大会なし]		－	
1/9(祝)	小樽桜陽高校体育館	○北海道高等学校ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ新人大会 小樽地区予選会		－	
2/3(金)～5(日)	室蘭市	→ ☆北海道高等学校ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ新人大会	－		
2/12(日)	小樽桜陽高校体育館	＊(非公式大会) 小樽・後志高等学校冬季ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会		－	

↑ 小樽潮陵女子排球部を知りたい小・中学生は、是非会場に足を運んで観戦してください！

平成27年度 大会結果一覧

日時	会場	○地区・支部大会 → ☆全道大会	順位 ○地区・支部	順位 ☆全道	備考
4/1(水)～3(金)	小樽市総合体育館	＊(非公式大会) ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ・ｸｲｰﾝｽﾞ 杯ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会	5位	－	参加5校
4/25(土)・26(日)	小樽潮陵高校体育館	○小樽・後志高等学校春季ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会 [上位大会なし]	5位	－	参加7校
5/22(金)・23(土)	小樽市総合体育館	○北海道高等学校総合体育大会ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ競技大会 小樽支部予選会	4位	－	参加7校
6/16(火)～19(金)	旭川市	→ ☆全国高等学校総合体育大会ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ競技大会 北海道予選会	－	×	(支部予選敗退)
9/12(土)	小樽桜陽高校体育館	○小樽市内高等学校新人ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ･ﾘｰｸﾞ大会 [上位大会なし]	3位	－	参加4校
10/3(土)	小樽桜陽高校体育館	○全日本ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ高等学校選手権大会 北海道代表決定戦 小樽地区予選会	3位	－	参加4校
11/12(木)～15(日)	札幌市	→ ☆全日本ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ高等学校選手権大会 北海道代表決定戦	－	×	(地区予選敗退)
12/12(土)・13(日)	余市町総合体育館	○小樽・後志高校新人戦ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会 [上位大会なし]	4位	－	参加7校
1/9(土)	小樽桜陽高校体育館	○北海道高等学校ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ新人大会 小樽地区予選会	3位	－	参加4校
2/5(金)～7(日)	帯広市	→ ☆北海道高等学校ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ新人大会	－	×	(地区予選敗退)
2/14(日)	小樽桜陽高校体育館	＊(非公式大会) 小樽・後志高等学校冬季ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会	4位	－	参加5校

↓ 次頁　「小樽潮陵女子排球部 ＦＡＱ」！

小樽潮陵女子排球部　ＦＡＱ



平日（月～金）

体育館練習（4～11月：週２または３日，12～3月：週２日）
トレーニング（週２または３日）
ラダー，ミニハードル，サーキット，ウエイトなど
休み（週１日程度）

平日の体育館練習は割当が隔週で変わります。夏期は１８時半までの約２時間半、冬期は１８時までの約２時間、時期に応じたメニューをこなします。体育館練習割のない日は、基礎体力や筋力育成、より高いレベルの技術習得のための器作り（トレーニング）に励んでいます。



休日（土日祝，長期休業期間）

体育館練習（4～11月：３時間，12～３月：２時間１５分～３時間）
試合期などは不定期で練習試合（チーム敬称略）
平成27年度は、札幌手稲，札幌英藍，小樽桜陽，小樽商業などへ出かけました。
平成28年度はさらにたくさんの高校へ出かけようと計画しています。

休日の体育館練習は時間が長い分、平日より濃い内容となります。試合期や冬期は実戦練習を増やすために、体育館練習が始まる前にアップを済ませたりします。また、不定期で練習試合を行います。本校に他校を迎えたり、札幌や石狩など市外へも積極的に出かけています。



強化練習会で鍛錬！

（いずれも市内実施のため宿泊なし）

春休み（ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ・ｸｲｰﾝｽﾞ杯ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会）　4月1～3日（３日間）
ＧＷ　5月3～5日（３日間）
夏休み　8月3～6日（４日間）
冬休み　1月4～6日（３日間）　※日程・日数は年度によって多少異なります

夏休みなどの長期休業期間やＧＷ中に、強化練習会に参加しています。市内の高校や市総合体育館などに、全道各地からたくさんのチームが集まり、切磋琢磨しています。単純なゲーム練習だけでなく、バレーボール教室や大会形式の試合など、充実した内容となっています。

先輩に続け！

卒部生の進路状況（平成24～27年度卒部生）

平成28年3月31日現在

国公立大学　８名	北海道大学（医学部・保健学科〈看護学専攻〉）
	札幌医科大学（保健医療学部・理学療法学科）
	小樽商科大学（商学部・商学科）
	北海道教育大学旭川校（教育学部・保健体育教育専攻）
	弘前大学（農学生命科学部・食料資源学科）　他
国公立大学短期大学部　１名	名寄市立大学短期大学部（児童学科）
私立大学　６名	立教大学（現代心理学部・映像身体学科）
	北星学園大学（社会福祉学部・福祉心理学科）
	北海道医療大学（リハビリテーション科学部・理学療法学科）　他
私立大学短期大学部　１名	北海道武蔵女子短期大学（英文学科）
高等看護学校　１名	市立小樽病院高等看護学院
専修・各種学校　３名	北海道医薬専門学校（診療放射線学科）
	北海道メディカル・スポーツ専門学校（柔道整復師学科）　他

楽しいことや好きなことだけやる…ということを、厳しい現実社会は許してはくれません。近い将来のための「１」は学業。バレーボールは「けっして１になることのない、でも限りなく１に近い２」であることを忘れずに、学業も懸命に取り組み、先輩たちは左記のような高い進路目標を実現させています。さらにこの中には、今春国家試験に見事合格し、看護師や柔道整復師等として、北海道の医療の最前線での活躍を始めた卒部生もいます。

定期考査などに向けてはもちろん、勉強時間をきちんと確保して練習の予定を組んでいるので、学業との両立は、先輩たちのように、自らの強い意志しだいです。

高い進路目標の実現に向け、しっかり「１」と「２」の切り替えをすることで、おのずと未来への、そして夢への扉は開かれます。「１」も「２」も頑張ろう!!

PICK UP!

平成28年度入試

平成27年度卒部生：国公立大学２名，私立大学１名，私立大学短期大学部１名，専修・各種学校１名
平成26年度卒部生：国公立大学１名



部　員

平成28年4月7日現在

３年生：５名
２年生：１０名（うち　マネージャー２名）

計：１５名（うち　マネージャー２名）

明日から新年度です。現在は２・３年生１５名で、高校総体（高体連）全道大会出場を目標に頑張っています。

未来の自己実現のための学業とバレーボールの両方で大きな花を咲かせたい人は小樽潮陵女子排球部で２つの大きな目標達成に向かって、一緒に頑張ろう！

