



頑張っていましょい!!
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5月6日

今年度は7人の新入部員を迎えました!

up 平成28年5月6日

支部春季大会翌日という近年にない遅い日程だった今年度の部局集会でしたが、当日は7人の1年生が来てくれました。このwebページ下部にもあるように、総勢22名の小さな小さな力を結集して、6月の高校総体(高体連)全道大会出場に挑みます。

2日間+半日の強化練習会後の5/5(木祝)の新入部員歓迎会でしばし疲れを癒し、親睦が深められたものと思います(体調不良で1人欠けているのが残念)。

新入部員のみならずこの集合写真のようにいつも笑顔で元気に明るくバレーボールを楽しんで欲しいです。そして、誰からも好かれる人になってください。頑張っている人を応援してあげてください。苦しんでいる人を助けてあげてください。誰からも応援される人になってください。誰からも応援されるチームに…。



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・後志高等学校春季バレーボール大会 [参加6校]

予選グループ戦

○小樽潮陵 2-1 小樽桜陽

○小樽潮陵 2-0 倶知安

○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0敗 決勝リーグ戦へ

決勝リーグ戦

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!

↓ 次頁につづく



過去5年で 最高位！
SQ杯バレーボール大会 3位！
 春休み強化練習会は、恒例の「スプリング・クイーンズ杯バレーボール大会」、参加6チームによる総当たりリーグ戦を2回行う形式で4/1(金)～3(日)の3日間、小樽潮陵高校体育館で行われました。

対 札幌北陵	2勝0敗(1回目○、2回目○)
対 札幌国際情報	0勝2敗(同×、同×)
対 札幌新川	1勝1敗(同×、同○)
対 小樽商業	2勝0敗(同○、同○)
対 小樽桜陽	1勝1敗(同×、同○)
大会計	6勝4敗(同2勝3敗、同4勝1敗)で 第3位！

※対戦チーム敬称略

日々の練習で出来ることがゲームでも出来て、また結果も伴い、自信になったはず。でも「まだだめだ」を忘れずに。目標はただ1つ!!

やった！ おめでとう！ 北海道大学合格！ up 平成28年3月7日

このwebページ下部の「卒部生の進路状況」の欄で、先輩たちのバレーボールだけではなく、勉強の面での頑張りも紹介していますが、今年度卒部生が、北海道「最難関」看護学科である「北海道大学(医学部・保健学科<看護学専攻>)」に合格しました！

現顧問になってから、北海道大学合格は初の快挙！

学業とバレーボールの両方で大きな花を咲かせたのは本当に見事です。高いレベルでの勉強と部活の両立は本当に大変だったと思います。また、未来の診療放射線技師という目標に向け、確かな一歩を踏み出した卒部生もいます。きっと大丈夫！そして、これからが大事！夢に向け、頑張れ！先輩たちが学業でも素晴らしい結果を出していることは、現部員たちにも勇気と希望を与えてくれます。本当におめでとう！そして、ありがとう！

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バレーボール競技大会 北海道予選会	13回	
☆ 全日本バレーボ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)
☆ 北海道高等学校バレーボール新人大会	2回	

平成28年度 大会予定・結果一覧 平成28年5月6日現在

日時	会場	○地区・支部大会 → ☆全道大会	順位		備考
			○地区・支部	☆全道	
4/1(金)～3(日)	小樽潮陵高校体育館	* (非公式大会) スプリング・クイーンズ杯バレーボール大会	3位	-	参加6校
4/23(土)・24(日)	小樽潮陵高校体育館	○小樽・後志高等学校春季バレーボール大会 [上位大会なし]	2位	-	参加6校
5/27(金)・28(土)	俱知安町総合体育館	○北海道高等学校総合体育大会バレーボール競技大会 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バレーボール競技大会 北海道予選会	-		
9/11(日)	小樽潮陵高校体育館	○小樽市内高等学校バレーボールリーグ大会 [上位大会なし]			
10/1(土)	小樽潮陵高校体育館	○全日本バレーボ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	→ ☆全日本バレーボ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・後志高校新人戦バレーボール大会 [上位大会なし]			
1/9(祝)	小樽潮陵高校体育館	○北海道高等学校バレーボール新人大会 小樽地区予選会			
2/3(金)～5(日)	室蘭市	→ ☆北海道高等学校バレーボール新人大会	-		
2/12(日)	小樽潮陵高校体育館	* (非公式大会) 小樽・後志高等学校春季バレーボール大会			

↑ 小樽潮陵高校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		備考
			○地区・支部	☆全道	
4/1(水)～3(金)	小樽市総合体育館	* (非公式大会) スプリング・クイーンズ杯バレーボール大会	5位	-	参加5校
4/25(土)・26(日)	小樽潮陵高校体育館	○小樽・後志高等学校春季バレーボール大会 [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バレーボール競技大会 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バレーボール競技大会 北海道予選会	-	×	(支部予選敗退)
9/12(土)	小樽潮陵高校体育館	○小樽市内高等学校新人バレーボールリーグ大会 [上位大会なし]	3位	-	参加4校
10/3(土)	小樽潮陵高校体育館	○全日本バレーボ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	→ ☆全日本バレーボ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・後志高校新人戦バレーボール大会 [上位大会なし]	4位	-	参加7校
1/9(土)	小樽潮陵高校体育館	○北海道高等学校バレーボール新人大会 小樽地区予選会	3位	-	参加4校
2/5(金)～7(日)	帯広市	→ ☆北海道高等学校バレーボール新人大会	-	×	(地区予選敗退)
2/14(日)	小樽潮陵高校体育館	* (非公式大会) 小樽・後志高等学校春季バレーボール大会	4位	-	参加5校

↓ 次頁 「小樽潮陵高校女子排球部 FAQ」！

小樽潮陵高校女子排球部 F A Q



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担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)
27年度は 札幌手稲、札幌英藍、小樽校陽、小樽商業などへ出掛けました。
28年度は 札幌白石、札幌東商業などにも出掛けています。

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ス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積極的に出掛けています。



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(77リング・74-75杯トレーニング大会) 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子が集まり、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	北海道医療専門学校(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、厳しい現実社会は許してはけません。近い将来のための「1」は学業。バレーボールは「1」にすること、でも「1」に近づいて「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、自らの強い意志だと思います。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、そして夢への扉が開かれます。「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5月6日現在

3年生: 5名
2年生: 10名(うち マネージャー2名)
1年生: 7名(うち マネージャー1名)
計: 22名(うち マネージャー3名)

この春は新入部員7人が加わり、22名が一丸となり高校総体(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高校女子排球部で2つの大きな目標達成に向かって一緒に頑張ろう!

