

令和7年11月21(大安)日更新

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んへ

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ボール専門HPへ！！



Welcome! SDH High School Women's VolleyBall Team HP!

尊さの追求と創造、その実践

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。



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回夏季フレンドカップバレーボール大会9季連続優勝(10回目)



025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



エコノミーハイツ・リガトウ・ソノヤスリカ

2025年3月 第28回春季フレンドカップバレーボール大会8季連続優勝(9回目)



2025年3月 第11回近県バレーボール大会初優勝!!



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回春季フレンドカップ女子バレーボール大会 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！

024年3月 第26回春季フレンドカップ女子バレーボール大会 優勝！！ 5季連続6回目



新人選手権大会ベスト32決定戦進出(5回目)！

2023年11月 新人選手権大会3回戦ベスト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！！

023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！！

22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



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) ●

池選手は3戦すべてスタメンで出場しました。



2019 東京私学大会ベスト16決定戦進出！

2019年8月 東京私学大会ベスト16決定戦進出！実践学園に敗れ東京ベスト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ブロック第3位！！夏季大会ベスト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



※新人大会は怪我人多数のため不出場。

2016年4月 春季大会予選 優勝①

2017年4月 春季大会予選 準優勝②



2017年11月 新入大会予選 準優勝③



2018年4月 春季大会予選 準優勝④



2018年11月 新入大会予選 準優勝⑤



2019年8月 東京私学大会ベスト16決定戦進出①



2019年8月 夏季大会 第3位①



2019年11月 新入大会予選 優勝⑥

ベスト32決定戦進出！



2019年12月 東京私学選手権大会ベスト16決定戦進出②



2020年11月 新人選手権大会リーグ戦突破 本選出場⑦

ベスト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季連続ベスト16決定戦進出を目指すも3回戦が中止に…



2021年4月 春季大会予選 優勝⑧



2021年11月 新入大会予選 優勝⑨

ベスト32決定戦進出！



2022年4月 春季大会予選 優勝⑩

ベスト32決定戦進出！



2022年8月 東京私学大会ベスト16決定戦進出④



2022年8月 夏季大会 優勝



2022年11月 新入大会予選優勝⑪



2022年12月 東京私学大会ベスト16決定戦進出⑤



2023年4月 春季大会予選 優勝⑫



2023年8月 東京私学大会ベスト16決定戦進出⑥



2023年8月 夏季大会 第3位②



2023年11月 新入大会予選 優勝 ⑬

ベスト32決定戦進出！



2024年4月 春季大会予選優勝 ⑭

ベスト32決定戦進出！



2024年11月 新入大会Ⅱ大会優勝 ⑯

2025年4月 春季大会予選優勝 ⑯



2025年8月 東京私学大会ベスト16決定戦進出⑦

2023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 新人選手権大会ベスト16決定戦進出⑯

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）



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:久慈サンピア日立カップ（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バレーボール選手権補助審判活動（8月）

全日本IDバレーボ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バレーボール選手権補助審判活動（8月）

全日本IDバレーボ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）



夏季大会（8月）



夏季大会（8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）



冬休み茨城合同合宿（12月）



冬休み茨城合同合宿（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）



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紹介します！



茨城県立佐和高校との交換ボール

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ボール。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。

校歌齊唱

2015年～

練習前、試合前、大会前には必ず校歌を齊唱します。



校歌斎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。

2015年～



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。



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～

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。



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「執念」

2016年～

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



部旗「謙虚」

2022年～

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く言葉を大切にしたい思いから

5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

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きました。体育大学に進学する部員も多く、日本体育大学12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、進学している方が多くいます。また、退部率が少ないのも特徴です。人数は年々増えていますが、年平均1名以下の減少がありません。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。

2025 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、裏方に徹する力を持ったメンタルの強い人を求めていきます。
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？

Q
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
A

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

Q
A

週何日練習しますか？
顧問の先生の研修日（令和7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
A

特進コースがレギュラーになるのは難しいですか？
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
A

朝練はありますか？
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
A

学業との両立はできますか？
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1位の人もいます。



Q
A

部員は何名いますか？
3年生2名、2年生9名、1年生16名の計27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できます。

Q
A

未経験者の部員はいますか？
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。
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

A



どんな雰囲気のチームですか？

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っ！

Q

A



顧問の先生は怖いですか・・・？

怖いことはありませんが、練習に対する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
ですっ！

Q

A

他の高校にはない特徴などはありますか？

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

A

退部する人はいますか・・・？

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

A

中学時代の部活動と違うと感じたことはありますか？

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
人の練習に対する意識の違いに変化が出ました。

Q

A

中学生のときに体験入部には参加しましたか？

はい。
ほぼ100%の人が参加しますっ！
単願推薦の人は早く8月、多くの人は10、11月から参加します。
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%がバレー ボールへの入部希望となっ
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
A

どのようにして昭和第一高校を知りましたか？

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ど
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23年
【教科】国語 社会 学年主任 進路指導部
【経歴】大東文化大学大学院博士後期課程日本文学専攻満期退学
大東文化大学文学部教育補助員を経て本校教員へ
【備考】東京私立高等学校バレーボール連盟理事
全国男女高等学校バレーボール選手権大会(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
その他、全日本IDバレーボール選手権大会の補助審判活動、
カップ戦などの役員など
【一言】高校3年間寮生活、セッターとしての経験、大学院時代の9年
間で培った研究、探究心を生かした指導に心掛けています



【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
日本体育大学卒 (株)RIZAP勤務を経て本校教員へ
【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。

その他、日本医専(専門学校)に在籍している本校バレー部のOGによるケアサポートの実践演習として、日本医専の先生からの指導を定期的に受けることができます。

Assistant Coach



坂本 葵
本校女子バレー部OG
国士館大学
臨時コーチ



前田 颯
本校女子バレー部OG
日本女子体育大学
臨時コーチ
帯同審判



松本 理子
本校女子バレー部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部は、隨時、部活動見学、体験入部を受け付けております。
ご希望の場合は、03-3811-0636(昭和第一高校)女子バレー部顧問までご連絡ください。
女子バレー部一同、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。