

昭和第一高校女子バレーボール部



2025/7/22 掲載内容の主な TOPIC

- ◆スポーツ大会を開催しました！
- ◆第 27 回東京都ゆうあいバレーボール大会で補助審判をしました！
- ◆夏休み
中学生対象体験入部/練習見学会開催のお知らせ



第27回東京都ゆうあいバレーボール大会補助審判活動

考査後恒例のスポーツ大会を開催しました！

2025(令和7)年7月11日(金)期末考査最終日、体力作りもかねたスポーツ大会(K-1GP)を開催しました。講堂では卓球、体育館ではバスケットボールなど、いつもと異なる球技をすることで考査勉強で怠けてしまった体力や感覚を取り戻し、対戦相手やチームメイトを変えることで「飽き」対策も行い、とにかく走りました。



ピンポン編



バスケットボール編

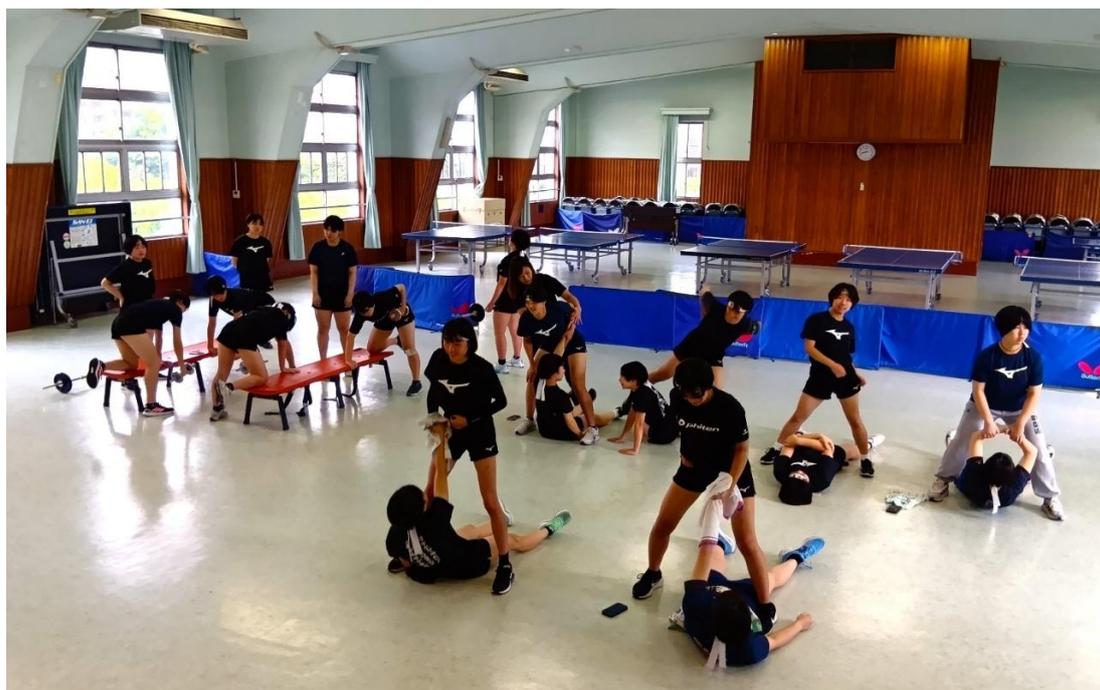


バドミントン編



記念写真

さあ夏休み練習開始（今回はトレーニング編）！





本校本館4階講堂でのトレーニング練習

スポーツ大会翌日の12日(土)から夏休み練習が本格的にスタートしました。昨年度から本校に赴任し、今年度から副顧問になった本校バレー部OGの外川先生による懇切丁寧なトレーニング風景を今回はご紹介します。外川先生は日本体育大学卒業後、株式会社ライザップに長年勤務。その経験を生かし、後輩にあたる女子バレー部の部員に指導していただきます。部員も今年度から本格的に始まった外川先生の指導により筋力トレーニング、体幹トレーニングの意識が高まり、きついトレーニングにはなりますが説得力のある指導に一生懸命ついていっています。学期期間中は廊下で行っているトレーニングも夏休みとなり練習場所を4階講堂に移し、広々とした空間の中で音楽もときおり聴きながらモチベーションをあげて取り組んでいます。トレーニング練習は体育館練習前あるいは練習後に行っています。



こちらは体育館練習。裸足で足の裏の筋肉の感触を確かめながらレシーブをしました。

第27回東京都ゆうあいバレーボール大会での審判活動

2025(令和7)年7月20日(日)、東京都板橋区にある小豆沢体育館にて第27回東京都ゆうあいバレーボール大会が開催されました。本校は補助審判として大会に携わり、線審、得点、記録などのお手伝いをさせていただきました。当日は大会運営役員の諸先生方はもちろん、東京都バレーボール連盟審判部の諸先生方のご指導のもと、審判のジャッジの仕方などについて懇切丁寧にご指導

いただき、大会はさまざまな方々の助力があって運営されていることへの学びと感謝の念、日頃、自分達が当たり前のように取り組んでいるバレーボールへの学び直しと謙虚を保つことの大切さなど、多くのことを知り、体験する貴重な機会となりました。8月10日(日)には**全国IDバレーボール選手権大会**という全国大会での補助審判を担当するので、今回の学びを生かしていきたいと思います。



中学生対象体験入部/見学会のお知らせ

女子バレーボール部では、入部後の不要なトラブルを未然に防止し、貴重な高校生活3年間での部活動を有意義なものにするためにも、体験入部や練習に複数回参加いただき、部の方針や雰囲気、顧問、副顧問、コーチ、選手の人柄やコミュニケーションなどを十分に理解された上で入部いただくことを推奨しております。この主旨に賛同いただき、**昨年度は約70名(延べ320名)**の中3生にお越しいただきました。その上で、単願、併願推薦受験予定の中3生は、平日、週末を利用し、練習に参加してくださいました。今年度は7月16日(水)時点で**16名**の中3生にお申し込みいただいております。

体験入部もしくは練習・試合見学をご希望される方は、以下の日程から都合のよい日をお選びください。ただし、ご希望された日程の参加希望者が多数となった場合には、別日に変更をお願いする場合がありますのでご了承ください。

尚、体験入部、練習・試合見学にお申し込みいただく際は、必ず下記の「**申し込み方法**」「**体験入部当日にご準備いただくもの**」を必ずお読みいただいた上で申し込みください。

体験入部・練習見学の申し込み方法

★下記の「**予定表**」を参考ください。ただし、予定は変更となる場合がございます。

★体験入部・練習見学を希望される方は、以下の①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

★くれぐれも立川市の「**昭和第一学園高校**」とお間違いのないようご確認ください。

①次頁の参加申込書兼同意書に記入し、昭和第一高校にFAX。

FAX送信先：**03-3814-7985**〔24時間対応〕。

②昭和第一高校に電話申し込み **03-3811-0636**〔平日9:00～16:00〕

③受付メール mkishimoto@sdh.ed.jp に必要事項(1. 中学校名 2. 本人氏名 3. 保護者氏名 4. 連絡先 5. 希望日)を記入しメール送信。後日、返信メールを送らせていただきます。

練習後に進路相談を含む面談をご希望の方は、事前にご連絡ください。

尚、体験入部中での怪我、病気、事故、災害などについては、簡単な応急処置はいたしますが、保険等は自己負担となりますので、あらかじめご了承ください。

体験入部当日にご準備いただくもの

【服装】制服でお越しいただく必要はございません。ジャージなどの軽装でお越しください。

【持参】練習着 シューズ タオル 飲料

※練習中、マスクを着用する必要はございませんが、感染への心配や不安のある方は必要に応じて着用ください。水分は自由に摂取してください。

【館内】冷暖房完備

※同伴される保護者の方は**スリッパ**を持参ください。

その他、不明な点がございましたら、ご相談ください。

中学生対象体験入部/見学会予定表

- ① 体育館練習は、顧問による指導のもと行います。
金曜日の体育館練習には、臨時コーチ(2名ほど)が加わる場合があります。
- ② トレーニング練習は、副顧問による指導のもと行います。
* 顧問、副顧問、臨時コーチなどのスタッフの詳細については、バレーボール部専門HPを参考ください。

通常練習のスケジュール

- 月曜日 … 【前半】 15:30~16:45 体育館練習
【後半】 16:45~18:00 トレーニング練習
- 火・金曜日 … 【前半】 15:30~16:30 トレーニング練習
【後半】 16:45~18:00 体育館練習
*火曜日を中心に他校で練習試合を行う場合があります。
- 水曜日 … 15:30~17:30 トレーニング練習
*尚、15:30~18:00、他校で練習試合を行う場合があります。
- 土曜日 … 隔週で前半、後半の練習時間が異なります。
【前半】 13:30~15:45 体育館練習もしくはトレーニング練習
【後半】 15:45~18:00 体育館練習もしくはトレーニング練習
*尚、午後13:30~18:00まで本校もしくは他校で練習試合を行う場合があります。
- 日、祝日 … 練習試合の場合は、試合前、試合間の練習、試合中は見学となりますので、事前にご相談ください。

◆今後の主な予定表◆

●…参加可能日
見…練習見学/試合見学
要相談…事前にご相談ください。

体験入部	月	日	曜日	形式	会場/地域	時間/場所	備考
●		22	火	練習	校内	体育館 07:30~13:00	参加者あり
見		23	水	試合	埼玉	全日:練習試合	
×		24	木	オフ			
●		25	金	練習	校内	体育館 07:30~13:00	参加者あり
見		26	土	試合	都内	午前:練習試合	
見		27	日	大会	都内	全日:フレンドカップ	

●		28	月	練習	校内	体育館 07:30~18:00 *午前、午後のみ参加も可	参加者あり
●/見		29	火	試合	千葉	全日:練習試合	
●		30	水	練習	校内	体育館 07:30~18:00 *午前、午後のみ参加も可	参加者あり
×		31	木	オフ			
●	8	1	金	練習	校内	体育館 07:30~13:00	
●/県		2	土	大会	神奈川	座間カブバレーボール大会 1日目	入試個別相談会
●/見		3	日	大会	神奈川	座間カブバレーボール大会 2日目	
●		4	月	合宿	茨城	全日:練習もしくは試合	
●/見		5	火	合宿	茨城	全日:練習試合	
●/見		6	水	大会	茨城	第1回久慈サンピア日立杯	
●		7	木	合宿	茨城	午前:練習	
×		8	金	オフ			
●/見		9	土	試合	校内	全日:練習試合	
●要相談		10	日	審判	千葉	全日:審判活動	
●		11	祝	練習	校内	体育館 07:30~16:30	
●/見		12	火	試合	埼玉	午前:練習試合	*学校閉校
●/見		13	水	大会	都内	東京私学大会 1日目	*学校閉校
●/見		14	木	大会	都内	東京私学大会 2日目	*学校閉校
●/見		15	金	大会	都内	東京私学大会 3日目	*大会の場合
				試合	都内	午前:練習試合	*学校閉校
●/見		16	土	大会	都内	夏季大会 1日目	学校説明会
●/見		17	日	大会	都内	夏季大会 2日目	*大会の場合
				練習	校内	体育館 07:30~12:00	
●		18	月	練習	校内	体育館 07:30~13:00	
●/見		19	火	試合	埼玉	全日:練習試合	
●		20	水	練習	校内	体育館 07:30~13:00	
×		21	木	オフ			
●		22	金	練習	校内	体育館 07:30~13:00	
●/見		23	土	試合	神奈川	午後:練習試合	
●/見		24	日	試合	神奈川	全日:練習試合	
●		25	月	練習	校内	体育館 08:00~18:00 *午前、午後のみ参加も可	
●/見		26	火	試合	埼玉	全日:練習試合	
●		27	水	練習	校内	体育館 07:30~13:00	*顧問:会議
×		28	木	オフ			*顧問:会議
●要応談		29	金	練習	校内	体育館 15:00~18:00	*顧問:会議
●要相談		30	土	練習	校内	体育館 07:30~13:00	*顧問:会議
●/見		31	日	試合	埼玉	全日:練習試合	
●要相談	9	1	月	練習	校内	未定	始業式 会議

●要相談		2	火	練習	校内	体育館 15:45~18:00	個別面談
●要相談		3	水	練習	校内	トレーニング 14:15~15:45	個別面談
×		4	木	オフ			
●要相談		5	金	練習	校内	体育館 15:45~18:00	個別面談
●		6	土	練習	校内	午後 ※詳細未定	
●/見		7	日	試合	本校	全日:練習試合	
●要相談		8	月	練習	校内	体育館 14:15~15:45	個別面談
●要相談		9	火	練習	校内	体育館 15:45~18:00	個別面談
●要相談		10	水	練習	校内	トレーニング 14:15~15:45	※顧問:会議
×		11	木	オフ			
●		12	金	練習	校内	体育館 16:45~18:00	
●		13	土	練習	校内	午後 ※詳細未定	
●/見		14	日	試合	千葉	全日:練習試合	
●/見		15	祝	未定	未定	試合もしくは練習	
●要相談		16	火	試合	都内	15:30~18:30予定	
●要相談		17	水	練習	校内	トレーニング 15:45~17:30	※顧問:会議
×		18	木	オフ			
×		19	金	未定	校内	未定	※文化祭準備
×		20	土	未定	校内	未定	※文化祭
×		21	日	未定	校内	未定	※文化祭
●		22	代	練習	校内	未定	
●/見		23	祝	試合	未定	全日:練習試合	
×		24	水	試合	都内	15:30~18:30予定	
×		25	木	オフ			
●		26	金	練習	校内	体育館 16:45~18:00	
●		27	土	練習	校内	午後 ※詳細未定	
●/見		28	日	試合	千葉	全日:練習試合	
●		29	月	練習	校内	体育館 15:30~16:45	
●要相談		30	火	試合	都内	15:30~18:30予定	

※上記の日程は変更する場合があります。

キリトリ

▼下記の申し込み用 FAX 用紙をご活用ください。

昭和第一高等学校女子バレーボール部

体験入部/練習見学 FAX申込書

以下の項目に☑をしてください。

HP掲載内容を理解、了承の上、体験入部・練習見学に参加することに同意します。

中学校名	区・市立	中学校
生徒氏名	年	
保護者氏名		印
顧問氏名		先生

連絡先は以下の①～④からお選びください。

連絡先①	自宅	
連絡先②	FAX	
連絡先③	携帯	
連絡先④	メール	
参加方法	<input type="checkbox"/> 体験入部	<input type="checkbox"/> 練習見学

参加希望日を記入してください（複数日 提示できる方は②③もご記入ください）

参加希望日	① / ()	② / ()	③ / ()
--------------	-------------------	-------------------	-------------------

その他(経験年数、ポジション)、質問、要望などがありましたらご記入ください。

昭和第一高等学校 FAX番号 03 (3814) 7985

* 2回目以降のご参加は、直接、顧問にご連絡ください。

○ 7月の活動報告 ○

7/11(金) スポーツ大会をしました。

7/12(土) 体育館練習をしました。

中学生1名が体験入部に参加しました。

7/13(日) 本校で専修大付属高校と練習試合をしました。

7/14(月) 校外清掃をしました。

トレーニング練習と体育館練習をしました。

7/15(火) 体育館練習とトレーニング練習をしました。

7/16(水) トレーニング練習をしました。

7/18(金) 体育館練習をしました。

7/19(土) 台東区上野中学校との合同練習が中止となりました。

本校で練習をしました。

7/20(日) 板橋区小豆沢体育館にて第27回東京都ゆうあいバレーボール大会の補助審判活動をしました。

7/21(祝) 体育館練習をしました。

7/22(火) 体育館練習をしました。

中学生3名が体験入部に参加しました。

トレーニング練習をしました。

入試プレ説明会の案内・誘導のお手伝いをしました。

7/23(水) 埼玉県浦和南高校で、浦和南、神奈川県横浜立野高校と練習試合をしました。

◆ バレー部 専門 HP のお知らせ ◆

◆女子バレーボール部は、学校 HP 内にて専門 HP を開設しております。

◆さまざまなコンテンツを用意しておりますので、ぜひ、ご閲覧ください。

◆手順は以下のとおりです。

[SDH 昭和第一高等学校](#) → [学校生活](#) → [クラブ活動](#) → [女子バレーボール部](#) → [詳細はこちら](#)



◆顧問より◆



—— *We first make our habits, then our habits make us.*

(John Dryden)

はじめは人が習慣を作り、それから習慣が人を作る

(ジョン・ドライデン)

三島由紀夫生誕 100 年。

それにともない今年には知識人や文化人によるシンポジウム、対談が多く組まれています。わたしはこれらを Youtube で視聴しています。作家、俳優、歌手、社会活動家でもあった三島の世界は、文学だけに収斂することができません。ですから、おのずと話題は文化や政治など多岐にわたります。そこで語られるさまざまな言説は、戦後日本論ともいべき大きなパラダイムという膨らみをもちはじめます。三島生誕 100 年を大号令としたこれらのイベントは、なりすましの民主主義や、なりすましのグローバリズムからのより戻しでもあるような、またそんな思潮の再興を喚起させようとするムーブメントの一端でもあるような、そんな風にさえ映ることもしばしばあったくらいです。

先日は、ノーベル文学賞受賞後の川端康成と三島の対談を視聴しました。その対談の進行を伊藤整が務めていることに気づき、驚かされ、あらためて Youtube の力を実感させられました。まさかこんな貴重な映像が簡単に視聴できるなんて。30 年前、大学院にいたころまでさかのぼると、こんな体験は想像ができないことです。ですから、ついでの気持ちで初めて聴く伊藤整の肉声の感触も味わいました。そして、三島と川端がふたりの対話の狭間におとずれる気まずいわずかな間を埋めるように、ともに時を同じくして煙草に手を伸ばし、火を点け、平然を装っている風などを視聴しながら、活字では知れない面白さを味わいました。そのほか三島の独占インタビューはもちろん、美輪明宏、石原慎太郎、安部譲二をはじめ、篠原裕、新井和子、田中美代子などのインタビューにいたるまで視聴しました。このように、この一ヶ月のわたしは、家にいる間はずっと三島由紀夫だったのです。

しかし、そんな家でのじぶんと均衡を保つように、通勤時間はほかの作家の作品朗読を聴くように心がけました。いまでは乗り換え案内で「〇〇駅までは〇〇分」と検索できるので、作品はそのまま乗車時間に収まるものを選ぶことにしています。もちろん、できるかぎり三島からとおい位置にあたる作家を条件として。

このようなわたしの日々の 1 人活動の中で、最近、とくに心に残った朗読に、太宰治「嘘」と小泉八雲「耳無し芳一」があります。この二作品は、目(活字)から読む文学にはない、耳(音声)から聞く文学としての味わいがあるように感じられました。感覚としては、プロットがストーリーを邪魔せぬように巧く溶け込んでいて、しかも語り手と視点人物にぶれがないから、すう〜と作品そのものの世界に引きずり込まれていくような感じです。つまり、視聴者であるじぶんが、登場人物とおなじ作品の内部の世界にいるような感覚です。

不快となる不要なわずらわしい光景がめについて、じぶんの思考や感性にみだれが生じないように車内では目をとじるように心がけている気難しいわたしは、あわよくばそのまま眠ってしまっても構わないという魂胆もあるので、語り手の声によって脳裏で映像がストーリー化されていくうちは眠りに落ちることはないものの、語りをうまく映像化できず、脳裏のスクリーンが真っ暗になってしまえばつまらないので就寝という行動原理を構築するにいたりました。したがって、映像を脳裏で再現しやすい作品が、わたしにとっての名作、といまはなっています。

とりわけ、小泉八雲がギリシャ人のラフカディオ・ハーンであり、外国語としての日本語を駆使し、気取りのない自然なストーリーを展開させる「耳無し芳一」は、日本人たる小泉八雲の作家としての確かな力量を感じるには十分でした。かつてロンドン留学を終えた夏目漱石は、母校の東京帝国大学の教壇に立つのですが、その漱石の前任講師がハーンであり、高給取りの外国人講師の削減と引き換えに教壇に立った日本人の漱石の講義を、ハーンを慕う当時の東大生がポイコットし、ハーンを再び東大の教壇に戻すための運動に動いたのも宜なるかなというものです。

このように今までにはない体感的な読書を身に覚えて以来、これが癖となり、行き帰りの勤務時間をつかっては、毎日二作品の朗読読書にふけるのが新たな日課となりました。齢 50 を過ぎての新しい習慣ですが、自分の人生を新鮮なものにしてくれています。本来はダイエットの習慣を定着させなくてはならないのですが・・・。

さて、参院選も終わりました。三島生誕 100 年に合わせて起こった知識人、文化人によるある思潮のムーブメントと新興政党躍進の同時代性も確認できたように思っています。だから、参院選をもって三島を卒業し、またあらたな出会いや刺激をもとめて、読書やら視聴やらの旅にでたいと思います。

(顧問:岸本 正伸)

首都圏模試センター発行の WEB 版『my SPECIAL ONE』(2024 年 8 月)に本校女子バレー部の活動が掲載されましたのでご一読ください。

<https://www.syutoken-mosi.co.jp/blog/entry/entry004386.php>

バレー部専門 HP も是非ごらんください。

[SDH 昭和第一高等学校](#) → [学校生活](#) → [クラブ活動](#) → [女子バレーボール部](#) → [詳細はこちら](#)

<https://www.sdh.ed.jp/old/seikatu/club/volleyball/index.html>