

# 都立深川高校サッカー部



祝！2022総体予選 都BEST20進出！



**スポーツ特別推薦(サッカー男子 4名)実施校！**  
**普通科3名(内1名はGK) 外国語コース1名**

## 指導者紹介

【監督】堀 央士(主顧問・保健体育科教諭)  
 日本サッカー協会公認B級コーチ  
 東京都高体連サッカー専門部役員  
 東京都高体連1地区U-16選抜監督(2015年、2016年)

【GKコーチ】高野 信幸(副顧問・社会科教諭)  
 日本サッカー協会公認C級コーチ  
 日本サッカー協会公認GKコーチ レベル1  
 武南高校(GKとして関東大会優勝・IHベスト8)→  
 法政大学 → 日本リーグ実業団(練習生)

【メディカルトレーナー】森田 大樹  
 あみはりきゅう整骨院グループ 柔道整復師

【FPコーチ】田中 拓夢(理学療法士)  
 FPTレーニング・分析・セットプレー担当

**日本サッカー協会公認ライセンス保持者2名体制で指導を行っています。**せっかく高校に合格したのにサッカー部に指導者がいないということはありません。常に指導者の声が校庭に響いています。**2018年よりGK専門の指導者が顧問として赴任いたしました。**またケガの治療や障害予防のためメディカルトレーナーのケアを無料で受けることができます。

## 1週間のスケジュール

曜日	練習時間	練習内容
月	フリー	自主練習可能
火	15:50~17:50	ボールトレーニング、ゲーム
水	15:50~17:50	選手が考える自主メニュー
木	フリー	自主練習可能
金	15:50~17:50	ボールトレーニング、ゲーム
土	半日	学校練習 OR 試合
日	半日	学校練習 OR 試合

月曜日と木曜日は『フリー』としています。時間を自由に使える日を設け、自分でテーマを持って過ごすようにしています。

休む、自主練習、友達と遊ぶ、勉強する、彼女と会う、時間の使い方は自由です。どう過ごすか自分で考え意味を持って過ごさせることで自主性、自己管理能力が高まると考えています。

土日祝日の中で月に2回はOFFを入れリフレッシュを設けています。母校の中学校に行き、指導している選手もいます。

平日でも近隣の学校へ出向き、合同練習や練習試合を行っています。週に1~2回程度は公共施設を借り、人工芝のグラウンドで練習をしています。

学業への影響がないように1日のトレーニング時間は90分~120分とし、「短時間集中&高負荷」をテーマにし練習しています。1年入部当初より状況判断を伴うボールトレーニングを多く行い、フィジカルトレーニングもボール操作を伴うものを多く取り入れています。選手自らがテーマを決め練習内容を作るトレーニングを週に1回行っています。睡眠時間や学習時間の確保、保護者の負担軽減のため朝練習は行っていません。

# 年間活動予定

- ①年間60試合 合宿を年3回実施
- ②平日も遠征し練習試合を実施
- ③週に1~2回人工芝グラウンドを使用  
(新砂運動場・江戸川臨海Gなど)
- ④リーグ戦に3チーム参加
  - ・Aチーム 地区トップリーグ
  - ・Bチーム リバーサイドユースリーグ
  - ・1年生 U-16東京リーグ
- ⑤中学生サッカークリニック開講

## 新砂運動場



## 江戸川臨海球技場



### 夏季合宿 @茨城県鹿島ハイツ



### 浦安市運動公園グラウンド



### 総体都大会2次予選 @戸吹スポーツ公園 VS国土館高校



### 全国高校サッカー選手権開会式 @駒沢陸上競技場



2022年度全国高校サッカー選手権大会開会式 @国立競技場  
入場行進で、宮城県代表『聖和学院高校』のプラカードを持つ本校マネージャー。

### 月 前期活動内容

4月	新入生歓迎会 リーグ戦開幕
5月	IH予選
6月	リーグ戦4~5試合
7月	中学生との交流戦 中学生サッカークリニック 練習は新砂運動場で実施
8月	8月上旬 鹿島合宿(3泊) 8月下旬~選手権予選 リーグ戦4~5試合 練習は新砂運動場で実施
9月	リーグ戦・順位決定戦

リーグ戦

### 静岡遠征 @三島二日町グラウンド VSアスクラロ沼津



静岡遠征では伊豆長岡を拠点とし複数の地元チームと練習試合をします。最終日はマネージャーも含めた野外体験活動でチームビルディングを行いました。

### プロジェクトアドベンチャー @中伊豆ワイナリーヒル



### 伊豆長岡フェスティバル



### 月 後期活動内容

10月	リーグ戦順位決定戦
11月	新人選手権(関東大会予選)
12月	地区選抜研修大会
1月	全国高校サッカー選手権補助
2月	冬期OFF 3週間
3月	春季静岡遠征 3泊4日

### U-16地区選抜研修大会

2022年度 U-16地区選抜研修大会  
深川高校から2名が選出され、全8地区の中で優勝しました。



# 深川高校サッカー部 指導方針

- ★サッカー部の活動を通じて、人間力を向上させ、大人にして卒業させる
- ★日本で1番サッカーを楽しみながら、試合に勝利する(目標東京都ベスト8)

## OFF THE PITCH

### ①物事に取り組む姿勢を培う

どのようにしたら、最も効果的で効率が良いか自分で判断し行動できるように考えさせます。チーム運営は部員全員に役割を与え自主運営しています。

### ②社会人としての礼節を身につける

挨拶・返事・お礼などの基本的な礼節を身につけさせ、時間・期日・ルール・マナーを守るよう指導しています。

### ③サッカー以外の活動も充実させる

勉強、友人や彼女と遊ぶ、休む、サッカーや学校外での活動など全てにおいて目的をもって全力で行うことで、人間的な幅が広がりサッカーの技能も向上すると考えています。

## ON THE PITCH

### ①とにかくボールトレーニングを行う

サッカーは「サッカーはゴールを守り、ゴールを奪う」スポーツです。そのために必要な判断ができるよう「止める蹴る」といった基本技術習得に時間を多く使います。走り込みのようなフィジカルトレーニングは自主練習で行わせています。

### ②サッカーの原理原則とクリエイティブなプレーの融合

サッカーには原理原則があり、チームの約束事もあります。それを理解した上で、局面を開閉するためのアイデアあふれるプレーを期待しています。

### ③ Fairplay

ジャッジに異議を唱えず、ファールをしない。審判・相手選手・スタッフ・チームメイト・その他サッカーに関わる全ての人と、サッカーができる環境に感謝の意をもち取り組ませます。

## 年間にかかる費用

	内容	費用
4月	チームウェア(1年次のみ) 前期活動費	¥34000 ¥6000
8月	夏季鹿島合宿(3泊4日)	¥38000
10月	後期活動費	¥6000
3月	春季静岡遠征(3泊4日)	¥38000
	初年度合計	¥118000

東京都予選BEST32以上に進出したチームの中で、  
【最も保護者の経済的負担が少ない】  
チームである自信があります！

私学が授業料無償化？無償化になったのは『授業料』のみです！深川高校サッカー部は私学の強豪校より3年間のトータルで『100万円』安く良質な高校サッカーを提供します。進路指導も行います。深川高校で東京都BEST8を目指しませんか！

## ※年間活動費の内訳

- ①JFA選手登録費・・・2000円
- ②リーグ戦選手登録費・・・1000円
- ③外部施設使用費・・・8000円
- ④消耗品購入費・・・1000円



## チームウェアの内容



- ①ジャージ上下
- ②練習試合用ユニフォーム正副
- ③遠征用ポロシャツ  
ハーフパンツ
- ④プラクティスシャツ
- ⑤リバーシブルピンス

チームバッグは任意購入にし、個人負担を減らしました。冬物の購入も任意です。

サッカーブランド『JOGARBOLA』『ACUORE』の2社と提携し、安価で良質なウェアを提供してもらっています！チームウェアを購入する場合、都立高校で5~6万円程度、私立高校で8~10万円程度かかることが多いですが、深川高校サッカー部では34,000円で作成しています。

# 選手のケアについて

本校徒歩2分の**あみ針灸整骨院**の協力の元、メディカルトレーナーとして選手のケアをお願いし、日常的に選手のケガの予防・早期回復に努めています。選手のメディカルチェックやマッサージ・テーピング等のケアを**無料**で行っています。

深川高校サッカー部では選手の「肉体的・精神的苦痛」となるような理不尽な「走り練習」、「筋トレ」、「罰走」は行っていません。また指導者が暴言・体罰などを絶対に行わないこともお約束いたします。



合宿にも整骨院からトレーナーを派遣してもらい、マッサージや針治療も受けることができます。ケガの手当やトレーニングの相談も対応してくれます。トレーニング講習、ストレッチ講習、栄養講習、応急手当講習などを定期的に行っています。

## 外部との提携

### 【サッカー部OB会】

サッカー部卒業生が組織するOB会より年間約10万円の援助を受け、校外のグラウンドの施設利用料、消耗品費などに充当しています。定期的に年間5回程度OBOG会を開催し、試合や現役生との交流戦を行っています。

またOBを中心とした社会人チーム『深川69ers』は江東区サッカー連盟に加盟しています。江東区社会人リーグ(1部)や区民大会に出場し、**卒業後も生涯スポーツとしてサッカーを楽しむことのできる環境**を用意しています。



OBチーム【深川69ers】  
江東区社会人リーグ1部所属

### 【習志野庵】東陽町駅そば屋

深川高校サッカー部用メニュー  
「深川セット」(土曜日限定)  
★そば大盛&たまご丼大盛で600円  
★平日は大盛無料サービス



### 【深川高校後援会】

深川高校の保護者や卒業生から頂いた寄付金から外部施設の使用料を援助していただき、新砂運動場の人工芝グラウンドで練習や試合を行っています。(年間6万円)

### 【ニューレックス】(ザバス販売代行業者)

栄養補助食品ザバスの専属講師(元Jリーガー)による栄養講習会を実施。



## 部員数

部員数	1年	2年	3年
選手	28	16	17
マネージャー	5	5	1

合計72名で仲良く活動しています。

## 深高サッカー部広報部より

深高サッカー部広報部では活動状況を随時『ツイッター』にアップロードしています。週末の活動状況を知りたい方はご覧ください！インスタグラムも始めました！

3年の秋までサッカー部で活動しながら、希望の大学に進学した先輩多数。深川高校サッカー部は『物事に取り組む姿勢』の指導に力を入れているので、サッカーだけでなく大学受験でも実績を挙げています。**現役大学進学率100%**

## 2021・2022年度サッカー部卒業生の進路

### 【2021年】

#### 【文系】

- ・慶應義塾大学
- ・早稲田大学
- ・明治大学(3)
- ・法政大学
- ・国学院大学(2)
- ・成城大学
- ・東洋大学(4)
- ・日本体育大学
- ・立正大学
- ・東京経済大学

#### 【理系】

- ・日本大学(4)
- ・工学院大学工学部

#### 【マネージャー】

- ・学習院大学
- ・東洋大学
- ・慈恵看護専門学校
- ・東京医療保健大学

### 【2022年】

#### 【文系】

- ・法政大学(社会)
- ・学習院大学((法学2名)
- ・立命館アジア大学(国際経営)
- ・獨協大学(外国語)
- ・東洋大学(経営)
- ・駒澤大学(経営)
- ・国土館大学(体育)
- ・拓殖大学(政経)

#### 【理系】

- ・日本大学(文理)
  - ・順天堂大学(保健医療・健康データ)
  - ・東京電機大学(理工)
  - ・東洋大学(情報連携)
- #### 【マネージャー】
- ・東洋大学(社会)
  - ・順天堂大学(医療看護)