

# 上水高校 女子バレーボール部

## ☆ 部活動紹介 ☆

上水高校女子バレーボール部です。中学校でバレーボールを経験しているメンバーも、高校からバレーボールを始めたメンバーもいます。仲間を大切にしながら真剣に練習に取り組み、上位大会進出を目指しています！毎日の練習は、部活動指導員（専任コーチ）に指導をいただいています。

## ☆ 練習日 ☆

平日の活動日は、火曜日がオフ。週2回の体育館練習、その他の日は、柔道場やテニスコートを使ってトレーニングを行っています。

土日・祝日は、半日の体育館練習、近隣の高校との練習試合や公式戦があります。

## ☆ 選手から一言 ☆

私たちの目標は、上位進出とともに誰からも応援されるチームになることです。

そのために、練習はもちろん、勉強面や生活面でも、周りからみられているという事を意識して頑張っています。



4月



勝利を願って！

3年次（17期）7名、2年次（18期）5名、1年次（19期）7名の計19名で新年度がスタートしました。

- 技術面では毎日、部活動指導員（専任コーチ）に指導していただいています！  
さらに、大会には卒業生（OG）の大学生コーチも練習や公式戦に帯同し、アドバイスしていただいています！

○4月29日（金・祝）春季大会兼関東大会予選（リーグ戦）高体連公式戦（会場：大成高校）

初戦 対 愛国高校 セットカウント 2-0 勝ち

2戦目 対 東京家政学院高校 セットカウント 2-0 勝ち

第1位で予選リーグを通過することができました。



5月

○5月1日（日）春季大会兼関東大会予選本戦（トーナメント戦）高体連公式戦（会場：中央大学杉並高校）

1回戦 対 明治大学付属明治高校 19-25 20-25 セットカウント 0-2 負け

○5月29日（日）全国総体（インターハイ）予選 高体連公式戦（会場：若葉総合高校）

この大会で3年生は引退です。応援ありがとうございました！！

1回戦 対 八王子東高校 25-22 25-20 セットカウント 2-0 勝ち

2回戦 対 白梅学園高校 12-25 16-25 セットカウント 0-2 負け

## 6月

○3年次の先輩が引退し、1、2年次の新チームのスタートです。

6月9日（木）合唱祭に向けて、放課後の合唱練習があるので、部活動の時間が短くなります。  
第2回定期考査の1週間前から、部活動が休止となり、勉強に集中します。

## 7月

○1年次は、7月11日（月）から2泊3日で学年行事のアメリカン・サマー・キャンプに行きました。  
その間、2年次だけで練習をがんばりました！

## 8月

○8月は8ブロック夏期研修大会 と、夏季大会（公式戦）に参加しました。  
新チームになって、初めての大会です。

○8月9日（火）～10日（水）8ブロック夏期研修大会 **支部大会**（会場：立川市泉体育館）

2日間にわたり、拓大一高校、立川女子高校、武蔵村山高校、国立高校、福生高校、東大和南高校、秋留台高校、多摩高校、第五商業高校と対戦しました。1セットずつの試合で、たくさんの学校との対戦を経験できました。運営して下さった学校の生徒の皆さん、先生方、ありがとうございました！



○8月20日（土）夏季大会 **高体連公式戦**（会場：福生高校）

1回戦 対 久留米西高校 21-25 25-21 15-10 セットカウント 2-1 **勝ち**

2回戦 対 福生高校 7-25 10-25 セットカウント 0-2 **負け**

応援ありがとうございました。

## 9月

○9月は、上水祭（文化祭）や体育祭がありました。体育祭では、係の仕事を部活動で協力して行います。公式戦はしばらくありませんが、近隣の学校と練習試合で経験を積み、11月の新人選手権大会に向けてがんばっています！



## 10月

○10月は、練習、練習試合を行いました。第3回定期考査があり、一週間前から部活動は休止して、勉強に集中します。10月22日（土）の学校説明会では、案内係や校内案内を部活動単位でおこない、中学生のみなさんに、上水高校の魅力をお伝えできるようつとめました！

## 11月

○11月6日（日）新人選手権大会（大会1日目 リーグ戦） **高体連公式戦**（会場：桐朋女子高校）  
3チームリーグ戦で、2位となりました。残念ながら、大会2日目進出はなりませんでした。次の目標に向けてがんばります！応援ありがとうございました。  
会場校の先生方、生徒のみなさん、運営ありがとうございました。

1試合目 対 松蔭高校 17-25 7-25 セットカウント 0-2 負け

2試合目 対 第四商業高校 25-23 25-16 セットカウント 2-0 勝ち



○11月29日から第4回定期考査です。テスト1週間前から練習は休止となり、勉強に集中します。勉強もがんばる女子バレー部です！

## 12月

○12月13日から16日まで、2年次は進路探索研修旅行（修学旅行）に行きました。

2年次がいない期間、1年次だけで練習をがんばりました！

○12月18日(日) 皇后杯 全日本バレーボール選手権大会 試合観戦（会場：東京体育館）  
ファイナルラウンド 決勝戦 (NECレッドロケッツ VS 東レアローズ)



### 皇后杯観戦の感想

- プロの試合を初めて生で見ることができて、とても嬉しかった。すべての選手の構えがとてもきれいだった。ベンチの人たちも全員で応援していて、自分たちが点を決めたように喜んでいて。
- 全員が一つのボールに集中していて、強いサーブや場所をねらったスパイクが決まっていたカッコよかった！
- 多くの選手がジャンプフロッターサーブだった。レシーブが多少乱れてもセッターがあげるときに、ほとんど乱れがなくなっていた。
- ブロックが手と手の間があいていなくて、壁のようだった。レシーブの体勢がとてもきれいだった。
- プロのプレーする姿を間近で見られて、本当に貴重な体験だった。1つ1つのプレーが速くて、あっという間に感じた。
- スパイクがとても鋭くて、それを拾う選手たち（特にリベロ）がすごくて、観戦していて楽しかった。サーブで流れは変わってしまうものだと最終セットで気づかされた。
- あきらめない心が大切だと思った。1本目が乱れたときのフォローや、ボールをつなごうとする気持ちはもっと持ちたいと感じた。両チームとも常に声が出ていることや、ベンチの盛り上がりなど、見ていて楽しかったし、私たちにもできることがたくさんあるなと思った。

○12月24日(土) 年忘れマッチ **合同練習試合**（会場：小平高校）

小平高校、立川女子高校、昭和第一学園高校、武蔵丘高校と対戦しました。たくさんの学校との対戦を経験できました。運営して下さった学校の生徒の皆さん、先生方、ありがとうございました！



○12月26日(月) 冬季大会 **支部大会** (会場：国立高校)

昭和高校、昭和第一高校、拓大第一高校、多摩高校と対戦しました。ユニフォームを着て、緊張感をもって試合ができました。勝敗・得失点差で、ブロック2位となりました。運営して下さった学校の生徒の皆さん、先生方、ありがとうございました！



**1月**

○1月7日(土) Vリーグ レギュラーラウンド (警視庁フォートファイターズ VS クボタ) 試合観戦  
(会場：東村山市民スポーツセンター)

○1月10日(火) から授業再開です。冬休み中の練習試合や支部大会で得た経験をいかして、2月の公立校大会に向けてがんばります！

**2月**

○2月12日(日) 公立高校女子バレーボール選手権大会 (大会1日目リーグ戦) **支部予選**  
(会場：富士森高校)

3チームリーグ戦で、2位となりました。残念ながら、大会2日目進出はなりませんでした。この悔しさを忘れずに、チームみんなでがんばります！応援ありがとうございました。会場校の先生方、生徒のみなさん、運営ありがとうございました。

1試合目 対 多摩高校 25-16 23-25 15-5 セットカウント 2-1 勝ち

2試合目 対 片倉高校 22-25 20-25 セットカウント 0-2 負け



## ○2月18日(土) 学校の練習

3年生が引退以来、久しぶりに練習に来てくれました。

「サーブが強くなって、ねらって打てるようになっていた」など、1，2年生の上達をほめてもらいました。3年生も1，2年生にプレーでは負けていなくて、おとろえを感じさせませんでした。

練習が終わってから、進路のことや、受験勉強のことなどもアドバイスしてもらいました。1，2年生は、3年生を取り囲んで、熱心に質問していました。

「英語の苦手な人こそ、英検2級をよいスコアで取ることが大切！（英検利用入試に使えるから！）」、「日本史の勉強方法は…」、「化学は…」、「看護系は…」など、たくさん教えてもらっていました。

部活動のことはもちろん、勉強のことも先輩に聞くことができる、縦のつながりが持てるのは、部活動のよいところですね。先輩に聞いたことを心にとめて、第5回定期考査や新年度に向けての勉強もがんばります。



2月後半は高校入試（入選）のための自宅学習期間があり、さらにテスト1週間前になるため、第5回定期考査最終日まで部活動はお休みです。自分のことだけではなく、家の手伝いなどで、まわりを見る力を養いましょう。

私たちの目標は、上位進出とともに誰からも応援されるチームになることです。

そのために、練習はもちろん、勉強面や生活面でも、周りからみられているという事を意識して頑張っていきます！



上水高校の図書館はとても充実しています。バレーボールのマンガ「ハイキュー!!」も貸し出し可です。テスト1週間前や試験期間中、図書館で集中して自習するのもよいですね。

**3月**

○**3月18日(土) 3年生を送る会**

卒業した3年生と1, 2年生で対戦しました。

久しぶりのバレーボールでもチームワークは健在で、現役チームと好ゲームをくりひろげました。

大学生コーチも来てくださり、今年1年間のご指導に感謝をお伝えすることができました。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！また遊びにきてくださるのを楽しみにしています。

○**3月29日(水) 8ブロック春季大会 支部大会** (会場：立川市泉体育館)

＜第75回 兼 第49回 杉浦杯 春季オープン大会＞

8ブロックの高校と、オープン大会として他ブロックの合計30チームで、2会場、午前・午後に分かれて1セットマッチで試合をおこないました。

上水チームは、日野、清瀬、昭和第一学園、国立音大と対戦し、大きな会場で緊張感をもって試合をすることができました。

新年度、4月23日(日)から関東大会予選が始まります。今回の大会で感じたことを、これからの練習にいかしていきます。





## ☆ 1年間の活動 ☆ (随時更新)

	R4年の活動	R3年の活動
4月	* 春季大会兼関東大会予選 (第1日目) リーグ戦 <b>第1位</b>	* 春季大会兼関東大会予選 (第1日目) リーグ戦 <b>第1位</b>
5月	* 春季大会兼関東大会予選 (第2日目) トーナメント戦 <b>1回戦進出</b> * 全国総体 (インターハイ) 予選 トーナメント戦 <b>2回戦進出</b>	* 春季大会兼関東大会予選 (第2日目) トーナメント戦 <b>1回戦進出</b>
6月		* 全国総体 (インターハイ) 予選 トーナメント戦 <b>2回戦進出</b>
7月	* 練習会 (支部)	<b>緊急事態宣言中の為合宿中止</b>
8月	* 夏期研修大会 (支部) * 夏季大会 トーナメント戦 <b>2回戦進出</b>	<b>夏季大会中止</b>
9月		
10月		
11月	* 新人選手権大会 (第1日目) リーグ戦 <b>第2位</b>	* 新人選手権大会 (第1日目) リーグ戦 <b>第2位</b>
12月	* 年忘れマッチ * 冬季大会 (支部) <b>ブロック2位</b>	* 冬季支部大会 <b>ブロック2位</b>
1月		
2月	* 公立校大会 リーグ戦 <b>第2位</b>	* 公立校大会
3月	* 春季オープン大会 (支部)	* 春季支部大会

(このほかにも、近隣の学校と練習試合を随時行っています。)



### 令和4 (2022) 年度 練習試合、大会などで対戦した学校

拓大第一高校	東大和高校	東大和南高校	青梅総合高校
武蔵村山高校	武蔵野大学高校	拝島高校	第五商業高校
瑞穂農芸高校	清瀬高校	白梅学園高校	昭和高校
片倉高校	羽村高校	創価高校	明法高校
国立高校	国分寺高校	立川学園	立川女子高校
小金井北高校	小平高校	秋留台高校	昭和第一学園高校
武蔵丘高校	多摩高校	成瀬高校	町田高校
愛国高校	明大明治高校	東京家政学院高校	八王子東高校
久留米西高校	福生高校	松蔭高校	第四商業
錦城高校	日野高校	国立音楽大学高校	

## 4月

○4月25日(日) 春季大会兼関東大会予選に参加しました。(会場：葛飾総合高校)

感染予防対策を行ったうえで、280校が92グループに分かれて、予選が実施されました。

初戦 対 都立小石川高校  
25-12 25-16 セットカウント 2-0で勝利

2戦目 対 私立東亜学園高校  
25-19 26-24 セットカウント 2-0で勝利



予選リーグ優勝で通過することができました。(写真は、賞状授与風景)

## 5月

○5月5日(日) 春季大会兼関東大会予選本戦に参加しました。(会場：杉並学院高校)

感染予防対策を行った上で、勝ち上がった92校+前大会ベスト20による本戦が実施されました。

1回戦 対 私立大妻高校  
16-25 23-25 セットカウント 0-2で敗退

都ベスト64をかけ大妻高校と対戦しました。

1セット目、本戦の雰囲気にも飲まれてしまい、自分たちのミスで相手にリードを許し、良いところを出せず、セットを失いました。セット間のミーティングで、立て直し、2セット目に臨みましたが、惜しくも敗れました。今回の大会で自分たちの課題が明確になったので、次のインターハイ(都総体)予選(5/30)に向けて修正をしていきたいと思えます。

○5月30日(日) インターハイ予選に参加しました。(会場：私立中村高校)

感染予防対策を行った上で、4つのブロックに分けてトーナメント戦が実施されました。

本校は、この大会が3年生の引退試合になります。

1回戦 対 都立大山高校  
25-16 25-16 セットカウント 2-0で勝利

2回戦 対 都立昭和高校  
25-12 18-25 12-15 セットカウント 1-2で敗退

○ 1回戦 大山高校

1年生中心でしたが、経験者が多く、個人の能力の高いチームでした。立ち上がりサーブで崩し、自分の達のリズムでゲーム運びストレートで勝利することが出来ました。

## ○ 2回戦 昭和高校

2日目進出をかけて昭和高校と対戦。昭和高校とは、ブロック大会や練習試合をしており、お互いを知ったチーム同士の対戦でした。

1セット目、相手の調子が出る前に、サーブで崩し、こちらのリズムでセットを取ることが出来ましたが、2セット目は、相手の固い守備に阻まれ、セットを落としました。気持ちを新たに迎えたフルセット（15点マッチ）、スタートから一進一退の攻防が10点過ぎまで続きましたが、最後、ミスが続き、あと一歩のところまで負けてしまいました。

この試合で、エースとセッターとしてチームを引っ張ってくれた3年生2人が引退となりました。

3年生には、部活動の経験を糧に、受験に勝ってもらいたいと思います！

## 7月・8月

6月、体育館の空調工事（**体育館にクーラーがつかました！**）が終わり、7月の考査明けから新チームが本格始動しました。新チームは、2年生8人、1年生5人の計13人です。

夏休みまでは、基礎の定着を意識しながら練習し、夏休みから、感染対策を行いながら、他校との練習試合を始めました。この夏は、インターハイ予選ベスト16の東大和、ベスト32の武蔵村山、足立新田高校をはじめ、東海大菅生高校、保谷高校等と練習試合、8ブロック研修大会、多摩フェスティバル等に参加し、夏休み計87セットのゲームを実施し、8月21日に行われる夏季大会に向け、チーム力の向上を図りました。

残念ながら、感染者拡大の為、直前で夏季大会中止となってしまいました。大会に向けて頑張ってきたのでショックは大きいですが、気持ちを切り替え、11月の新人戦に向けて9月からリスタートを切りたいと思います。

**新人戦は、予選リーグ優勝し、本大会で2勝（ベスト64）を目標に頑張っています！**

## 11月

夏以降、継続的に練習試合（約50セット）を行い、連携強化を図り新人戦（予選リーグ）を迎えました。

○11月7日（日）に**新人選手権大会**に参加しました。（会場：都立若葉総合高校）

今年も、コロナ対策の為、3チームのリーグ戦で実施されました。

夏季大会がコロナ拡大の為中止となった為、新チームのデビュー戦となりました。

対戦相手の二校とも夏以降練習試合をしている相手で、特に武蔵村山高校とは、頻繁に練習試合をしているのでやりづらい相手でした。

初戦 対 都立小平西高校

25-22 27-25

セットカウント **2-0で勝利**

2戦目 対 都立武蔵村山高校

12-25 23-25

セットカウント **0-2で敗北**

○ 初戦、小平西高校。

サーブでリズムを作り、序盤は上水のペースでしたが、中盤から小平西高校エースのパワフルなスパイクに苦しめられ、終盤追いつめられるも、かろうじて勝利をつかむことが出来ました。

## ○ 2戦目、武蔵村山高校。

インターハイ予選ベスト32。代は、変わりましたが、サーブ、スパイクともに強力なチームです。

1セット目は、武蔵村山のサーブで崩され、自分たちの声が出なくなり、ミスが続き、自分たちの良いところを出せず、セットを落としました。セット間に、「相手ではなく、まず自分たちの出来ることをやり、自分達の雰囲気を作ろう!」と確認。

迎えた2セット目、得意のサーブで相手を崩し、リードしながら先に20点(20-17)を迎えましたが、残り5点の壁が厚く、23-25で惜敗しました。3チーム中2位(賞状頂きました。)で本戦のトーナメントに進出は出来ませんでした。次への課題を確認することが出来た公式戦でした。

## 12月

新人選手権大会以降、他校との練習試合を約40セット行い、チームの連携を図り、

○12月26日 8ブロックバレーボールフェスティバル(4会場 参加校21校)に参加しました。

Aコート予選リーグ(3チーム1セットマッチ)

対 都立東大和高校 9-25 敗北  
対 啓明学園高校 25-5 勝利

※1勝1敗 リーグ2位 Bコート2位と順位決定戦へ

順位決定戦(1セットマッチ)

対 都立瑞穂農芸高校 25-9 勝利

最終順位	1位 東大和高校	2位 第五商業高校	3位 上水高校
------	----------	-----------	---------

新人戦ベスト32に勝ち残っている東大和高校には、自分たちのバレーをさせてもらえませんでした。他の学校に対しては、しっかりサーブで崩し、アタックで得点する自分たちのバレーが少しずつ出来るようになってきました。次は、2月に行われる国公立大会の支部大会で2日目(支部決勝)に残れるように頑張っていきたいと思います。

※コロナ感染対策のため、8月までの公式戦等が中止だったため、9月以降の活動報告となります。

## 9月

○9月6日（日）東京都全日本高校選手権予選大会に参加しました。（会場：都立第一商業高校）

1回戦 対 都立八王子北高校  
13-25 9-25 セットカウント [0-2で敗北](#)

試合には敗れましたが、新チームで試合ができ、今後につながる大きな経験になりました。

## 11月

○11月3日（祝）に新人選手権大会に参加しました。（会場：私立桐朋女子高校）

例年は、6チームのリーグ戦で実施されますが、コロナ対策の為、3チームのリーグ戦で実施されました。

初戦 対 都立瑞穂農芸高校  
25-18 25-9 セットカウント [2-0で勝利](#)

2戦目 対 私立桐朋女子高校  
25-18 25-21 セットカウント [2-0で勝利](#)

苦しい戦いでしたが、最後まで集中力が切れることなく、リーグ1位で通過することができ、22日の本戦（トーナメント）に進出しました。

○11月22日（日）に新人戦選手権大会本戦トーナメントに参加しました。（会場：高島高校）

1回戦 対 都立小岩高校  
12-25 25-21 16-25 セットカウント [1-2で敗北](#)

勝てば、都ベスト64でしたが、選手のケガをきっかけに変わった流れを戻せず、敗北でした。

## 12月

12月25日 8支部大会（参加30校 6ブロック）に参加しました。

ブロック1回戦（1セットマッチ） 対 都立拝島高校  
25-16 [勝利](#)

ブロック決勝戦 対 都立東大和高校  
9-25 19-25 セットカウント [0-2で敗北](#)

この大会後、2月の国公立大会を目指して、頑張ってきましたが、1月の緊急事態宣言で大会中止となり、年度が替わりました。