



東京都立小山台高等学校

男バシ 班だより



第1号(2026 年秋)
東京都立小山台高等学校
男子バレーボール班
品川区小山3-3-32
連絡先 03(3714)8155

一緒に  しませんか !

この度、都立小山台高校男子バレーボール班の活動を紹介する
「男バシ 班だより」を作成しました。

(1) 中学生に小山台男子バレーボール班の活動を知ってもらう

(2) 保護者や卒業生など、関係の皆様へ活動を報告する

などが趣旨です。

中学生の皆さん!! ぜひ本校で一緒にバレーボールしませんか!

お待ちしております。

(班長、選手一同、顧問)



活動について班長さんに聞きました

Q：現在（2026.秋）の部員は？

A：小山台高校は部活動を班活動と言います。現在活動している班員は18人です。2年生選手が9人でマネージャーが1人、1年生選手が8人、春まで活動していた3年生は選手11人、マネージャー2人で13人いました。

Q：学期中の活動はどんな感じですか？

A：学期中の平日は週に2回体育館、週に2回トレーニングで、17時までの活動です。朝練は週2回。土曜日は午前授業があるので午後に2時間程度活動します。日曜日は練習試合をすることが多いです。

Q：夏休みや冬休みはどうですか？

A：夏休みに入ったところで強化練習をして合宿に出かけます。合宿は、今年は新潟県妙高市に行きました。4泊5日バレー漬けの日々でした。よく走って、よく食べて、よく眠って、みんなでガンガンバレーボールしました。みんな上手になりました。

Q：高校から始める人はいますか？

A：今の1・2年生は半分以上が高校から始めました。3年生は11人中6人が経験者で5人が初心者でした。

Q：大会成績はどうですか？

A：今年のインターハイ予選は東京都でベスト32でした。目標はベスト16とその先の関東大会出場です。

Q：マネージャーは募集していますか？

A：例年、マネージャーは2人募集しています。今はマネージャーが2年生1人なので来年はぜひ入ってもらいたいと思います。大歓迎です。

Q：学習との両立はどうですか？

A：男子バレー班は学習との両立を大変重視しています。定期考査前にも勉強会を開いたりしています。今年の卒業生も北大、都立大、千葉大などの国公立や早稲田慶応などの難関私大にも入っていましたよ。

Q：他に特色はありますか？

A：昨年度から春の高校バレー全国大会のラインジャッジをしています。顧問の先生が高体連役員をしているのでそのご縁で務めさせていただいています。

特色といえば、男バレ卒業生による研修などもしています。食とアスリート、メンタル講習など、毎年2回やっています。○よく分かりました。頑張ってくださいね。



大会成績(過去 1 年間)

過去 1 年間の大会成績 (2025.8～)

2025.8 春高予選 (選手権)

対調布北、東大和、六郷工 勝 対千歳丘 負
(都ベスト40)

2025.11 新人戦

対篠崎、東洋大京北、関東国際 勝 対聖徳学園 負
(都ベスト40)

2026.2 新人戦決勝大会

対上野 負 (都ベスト40)

2026.2 冬季都立大会

対北豊島工、日野台 勝 対駒場 負

2026.4 関東大会予選

対青山学院、中大杉並 勝 対城北 負
(都ベスト40)

2026.6 インターハイ予選

対日野台、青山、日大豊山 勝 対東洋 負
(都ベスト32)

2026.8 夏季都立大会

対目黒 勝 対八潮 負

練習試合校 (2026 年 8 月 9 日)

上野、足立新田、法政二高、日体荏原、駒場、雪谷、目黒学院、桜町、八潮、川崎総合科学、足立新田、大崎、獨協、田園調布 など



体験入部受付中

中学生対象の体験入部を行っています。申し込みについては学校にお電話ください。

Tel 03 (3714) 8155

男子バレーボール班顧問 宛

都立小山台高校男子バレーボール班はバレーボールが専門の顧問と部活動指導員の 2 名で指導に当たっています。

今回、部活動指導員の M 先生にお話を伺いました。



Q: ご経歴は?

A: 大学までバレーボール競技をし、その後小山台高校体育科に 15 年間勤めて指導に当たりました。現在、部活動指導員として携わって 7 年になります。

Q: 指導に当たって大切にしていることは?

A: 競技生活を通してバレーボールを一層好きになってほしいと思っています。また「高校の友は一生の友」、人生を共にする仲間を大切にしよう、といつも言っています。班員は卒業してからも仲が良く、本当に嬉しい限りです。

Q: 小山台高校男バレ生徒の印象は?

A: とても素直で気持ちの良い生徒が多いです。学習との両立も上手にこなしています。何事にも一生懸命努力します。

Q: 生徒への要望はありますか?

A: 高校時代は社会人の基礎をはぐくむ時期でもあるので活動を通して、礼儀やコミュニケーション力、社会性を身に付けよう、といつも話しています。

Q: 中学生に一言お願いします。

A: 競技で勝利を目指しつつ、良き仲間と充実した高校生活を創ってください。

小山台男バレ トピックス 2026.9

その1

インターハイ予選で東京都BEST32！

6月に行われたインターハイ予選で5回戦進出、東京都ベスト32に輝きました。最後はインターハイに出場した東洋高校に敗れましたが、強豪校に全力で立ち向かう選手の姿に、会場から惜しめない声援が寄せられました。



その2

新チーム 新潟県妙高市赤倉温泉で合宿

7月末に新潟県妙高市にて合宿を行いました。選手全員が意識高く取り組み、成果の多い合宿となりました。事後に感想をまとめた合宿文集には選手の達成感があふれていました。



2026年度（令和8年度） 赤倉温泉合宿文集



東京都立小山台高等学校
男子バレーボール班

恒例の合宿文集