



女子サッカー部 Girl's Football Club ~Since 2006~

2ページ
目の中練
特集掲載

平成26年度末までの主な予定

1月	都並敏史サッカースクール (1/17)	3月	都立高フェスタ (3/14~29の土日)
----	---------------------	----	----------------------

平成26年度 第34回東京都女子サッカーリーグ 高校の部 3部リーグ リーグ結果

順位	学校名	勝点	勝	引	敗	得点	失点	得失点
1	戸山	24	8	0	1	36	4	32
2	日大三高	21	7	0	2	35	9	26
3	世田谷総合	18	6	0	3	33	7	26
4	青梅総合	17	5	2	2	22	19	3

チーム内 得点順位	氏名	学年	ポジション	合計得点	対戦校別得点内訳
1	小川 遙加	2	MF/FW	10	大泉桜2 国際4 戸山2 江戸川女子2
2	島子 千枝	1	FW	2	八王子1 江戸川女子1
3	清水 香菜子	2	DF	1	国際1
3	金井 美樹	1	MF	1	日大三高1

TOPICS トピックス

- 2/10 ホームページを更新しました。
- あおしん杯結果 予選リーグ敗退
- 12/23 ① 狛江 2 (2-1 0-0) 1 青梅総合
② 青梅総合 1 (0-8 1-0) 8 樺SC
- 11/09 新人戦結果 青梅総合 0 (0-6 0-4) 10 野津田



今年もよろしくお祈いします！～1/17 都並敏史SC～

お問い合わせ

TEL	0428-22-7604
FAX	0428-22-7624
E-mail	S1000293@section.metro.tokyo.jp

※公務の都合上、返信に数日かかる場合があります。

MEMBER'S VOICE ～部員の声～

- 2年 大堀 祐奈 (昭島市立瑞雲中学校出身)
青総女子サッカー部は、勝つ喜び、負ける悔しさ、どちらも味わえて、たった3年間の高校生活をより充実したものにしてくれそうです!!「サッカーって楽しい!」をみんなに感じてほしいです!!
- 1年 高田 絵梨花 (昭島市立清泉中学校出身)
私たちは部員全員が声を掛け合いながら練習に取り組んでいます。チームプレーの楽しさを実感でき、同学年はもちろん先輩方も優しく毎日楽しく雰囲気も明るい部活です。
- 1年 江谷 美波 (羽村市立羽村第一中学校出身)
私たちは、日々の練習を切磋琢磨し合いながら一生懸命に取り組んでいます。私たちはほぼ全員が高校から始めた初心者ですが、仲間と支え合いながら楽しく活動しています。ぜひ、来てください。
- 1年 岩沢 彩加 (瑞穂町立瑞穂中学校出身)
私たちは、ほとんどの部員が初心者という状況の中、日々真剣に取り組んでいます。真剣にやるときと楽しくやるときの切り替えを大切に頑張っています。ぜひ見学に来て下さい。
- マネージャー 1年 郡山 希未 (瑞穂町立瑞穂第二中学校出身)
青総女子サッカー部は、先輩後輩の仲が良くとても明るく楽しい部活です。練習の中ではお互いにアドバイスをしながら、技術向上のため日々頑張っています。ぜひ見学に来て下さい。

コーチングスタッフ

監督	金子 敬太	都立青梅総合高等学校
顧問	山下 慎司	都立青梅総合高等学校
コーチ	小島 孝彦	都立青梅総合高等学校 OB

最終更新日：平成27年2月10日

女子サッカー一部 中練習の様子 ～雨の日も頑張る女子高生たち～

外で練習ができないときって、どんな練習をしているの～？！

今年度の青総には14の運動部があり、そのうち5つの部が7つのアルファベットで区画されたグラウンドと農場前の芝面を使用して練習を行っています。しかし、雨天等でグラウンドが使えないときは、校舎内の限られたスペースで練習を行うことになります。

今回は、外で練習ができないとき、女子サッカー部の生徒たちが普段どういう練習をしているのかを紹介したいと思います☆



ドリブル



ボールエクササイズ①



ボールエクササイズ②

ウォーミングアップ後、
3つのグループに分かれます。



ディスクトレーニング



バランスボール



スクワット

◎練習のポイント◎

- ① 明るく元気！
- ② 基本が身に付く！
- ③ 短時間で集中！

反復してメニューに取り組み、実戦で使える技術を個人が努力して身に付けています☆

☆☆部員募集のお知らせ☆☆

青総女子サッカー部は、こんな人を募集しています！

- ① 元気な人！
- ② 新しいことにチャレンジしたい人！！（未経験者OK）
- ③ みんなで青春したい人！！！！
- ④ マネージャーとしてチームに貢献したい人！！！！



興味のある人は、顧問までご連絡ください！

☆☆新入生大歓迎☆☆