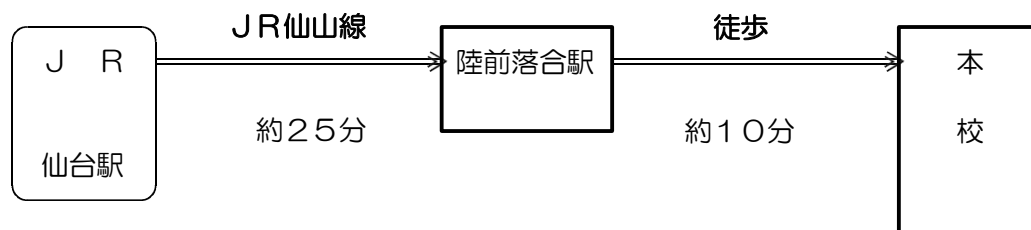


## 宮城広瀬高等学校およびバレーボール部について

### ◎学校への主な通学方法



### ◎タイムテーブル

広高タイム	8:35~ 8:45	
SHR	8:45~ 8:55	
1校時	9:00~ 9:50	
2校時	10:00~10:50	
3校時	11:00~11:50	
4校時	12:00~12:50	
昼休み	12:50~13:30	
5校時	13:30~14:20	
6校時	14:30~15:20	
7校時	15:30~16:20	※水曜日のみ7校時
清掃	16:20~16:35	
SHR	16:35~	

### ◎バレーボール部

#### 《概略》

本校は1983年創立の普通高校で、女子バレー部も創生期より活動しております。近年は、なかなか顕著な戦績は残せておりませんが、部員は楽しく頑張っており活動しております。

#### 《顧問の指導目標》

- ・あいさつや礼儀をしっかりできる人を育てる。
- ・心技体のバランスのとれた人を育てる。
- ・学校生活を含めて、やるべきことを、やるべき時にやれる人を育てる。
- ・何事にも向上心のある人を育てる。

※そしてもちろんバレーボールを愛し、うまくなることを目標とする！！

☆正顧問は英語教師ですので、英検指導も承ります！！

#### 《部員に望むもの》

1. 高校生として望ましい生活態度、学習態度で学校生活を送り、将来、社会の中で有益な人材となれるように努力すること。
2. 部活動も学習も疎かにせず、部員同士で切磋琢磨すること。
3. スポーツマンとして明るく礼儀正しい言動を心掛けて、コミュニケーションを大切にすること。

#### 《現在の活動状況》

部員数は4月現在新3年生1名、新2年生7名、新1年生？名の計8名です。部員は経験者もいますが、高校からバレーを始めたものも多く所属しており、みんなで協力しながら活動しています。通学範囲は仙山線、東北本線等の沿いを中心に広範囲におよんでいます。1時間以上の通学時間も珍しくありませんが、日々、頑張って活動しています。

#### 《通常練習》

授業のある日は、6校時の日は放課後16:00~17:30(前半)、17:30~19:00(後半)、7校時の日は17:00~19:00の間で練習。基本的に平日は火曜または水曜がOFF。週末は日曜がOFFです。ただし練習試合が入れば日曜日も行います。土日・祝日は午前(9:00~12:00)または午後(12:00~15:00)の練習。長期の休み(夏季、冬季、春季)の時も土日と同様です。長期休暇中も、少なくとも1週間に1日は練習を休みにしています。盆と正月は、それぞれ6日間程度は取れるようにしております。練習試合や大会などで変更になることもあります。勉強時間の確保は、意識的になさっております。

#### 《練習メニューの例》

- |           |          |         |            |
|-----------|----------|---------|------------|
| ①ランニング    | ④パス      | ⑦サーブカット | ⑩六人入って総合練習 |
| ②体操・ストレッチ | ⑤サイドレシーブ | ⑧スパイク   |            |
| ③ダッシュメニュー | ⑥スリーマン   | ⑨コンビ    |            |

#### 《合宿》

例年、GWや夏休みに遠征・合宿をしています。それぞれ1泊~2泊程度で合同合宿を行っており、他県のチームとの練習試合も行っております。

#### 《卒業後の進路》

本校では多様な進学先があります。4年制大学、短大、専門学校、就職がありますが、部活動で培った様々な力が、進路達成にも生かされているようです。また、3年間の部活動は、将来の個々の人格形成の上でも様々な点でプラスになると考えられますので多方面での活躍が期待されます。

#### 《部員たちへ伝えている言葉》

『各自が自分のベストを尽くすことが大切  
そこにベストな結果がついてくる』