

三重県立いなべ総合学園高校サッカー部

NEW INABE STYLE

【クラブ理念】

- スポーツマンシップを学び、スポーツと生き方を追求し、自立こそが人生において、最強の武器になることを目指します。

※「[スポーツマンシップについて](#)」

【目標】

- “上手くて強い” INABE STYLEの確立
- 観客動員数の増加= INABE STYLEのファンを増やす
- 子どもたちに夢を与えることのできる選手の育成
- 社会で活躍できる人材の育成
- スポーツマンシップを伝える将来の指導者の育成

【目指すサッカースタイル】 ～上手くて強いINABE STYLE=プレーモデルの確立～

- ドリブルポゼッションとプレッシングの追求
 - ・「止める・蹴る・運ぶ」の理論と技術の追求。
 - ・ドリブル特化トレーニング（ボールテクニックとステップワークの追求）
- メンタル（自立力）×テクニック×戦術理解×フィジカル

【フィジカル】～サッカー選手×アスリートへの取り組み～

- 筋量UPトレーニング・・・「ウエイトトレーニング&パワーバグトレーニング」
- トータルフィジカル・・・「ゲーム形式での高強度トレーニング」

【基本週間スケジュール】

- 〈月〉 OFF
- 〈火〉 90分 技術・戦術トレーニング
- 〈水〉 90分 高強度トレーニング
- 〈木〉 OFF
- 〈金〉 90分 技術・戦術トレーニング
- 〈土〉 ゲーム（公式戦・練習試合）
- 〈日〉 リカバリーor練習試合orOFF

※日曜日がOFFの場合は、月曜日はトレーニング。

※学校行事の都合によって、OFFが前後する場合があります。

※Aチーム：県2部リーグ所属／Bチーム：県3部リーグ所属／1年生チーム：県ルーキーリーグ所属。

※ルーキーリーグは、県内10チームのみ参加資格ありのリーグ。

【トレーニングの考え方】 ～ヨーロッパの90分トレーニング理論導入～

- 1週間を超回復理論に基づいて計画
- 適切な負荷コントロールと休息バランス
- 朝練・90分以上のトレーニングはしない
- 夏休み・冬休みの長期OFF導入

※「[90分トレーニング理論について](#)」

【夏休みと冬休みのOFFの考え方】 ～休む勇気と、新しい部活動の取り組み～

- 鍛える時期ではなく、休息・準備の期間
- ONを生かすためのOFF
- 心身の完全リフレッシュ
- 怪我の防止・回復
- 完全休息による体の成長促進
- 余裕時間の確保

※「[余裕時間の大切さについて](#)」

【遠征と合宿について】

- 年間を通じて、県外強豪チームとの練習試合を行い、チーム強化に取り組んでいます。
- 日帰り県外遠征 毎月1～2回程度
- 県外合宿 年間5～6回程度

※「[県外強化試合実績について](#)」

【大会実績】

- 県内3大会（県総体・選手権大会・新人大会）、県リーグ、ルーキーリーグ（1年生リーグ）に参加しています。

※「[各種大会実績について](#)」

【進路実績】

- 本校では、総合学科の特色・強みを生かし、進学・就職・公務員等、多方面での進路実現が可能です。

※「[過去5年間のサッカー部の生徒の進路先について](#)」

【部活費用】

- 部費 月額5,000円
- 遠征宿泊費 1泊1万円前後（交通費込）・日帰り時は部費より支出。
- トレーニングウェア 夏冬用一式で5～6万円程度。

【指導スタッフ】

○監督

北川 昌紀

【指導歴】 U15 県トレセン監督・コーチ

U16 国体少年監督・コーチ

U17 東海選抜監督

セントラルトレセンコーチ

現在、桑員地区ダイレクター

【資格】 日本サッカー協会A級ライセンス

【研修】 イタリア・ドイツの指導者研修参加経験あり

○コーチ

杉川 太一

○テクニカルアドバイザー

西村 岳生

【指導歴】 ドイツブンデスリーガ1860ミュンヘン育成コーチ

元湘南ベルマーレ育成コーチ

現在、ドイツサッカースクール代表

【資格】 ドイツサッカー協会A級ライセンス

○テクニカルアドバイザー

村田 信行

【選手歴】 中京高等学校(現・中京大中京高校)ー中京大学ーJFL 東芝ーコンサドーレ札幌ーブレイズ熊本
元U19日本代表・

【指導歴】 中央学院高校サッカー部コーチ

千葉県トレセンカテゴリーチーフ

現在、流通経済大学女子サッカー部監督／千葉カナリーニョFC代表

【資格】 日本サッカー協会A級ライセンス

○GKアドバイザー

荒木 在敏

【選手歴】 四日市中央工業高校

インターハイ・少年国体選抜・全国高校サッカー選手権大会(ベスト16)出場

【指導歴】 伊賀白鳳高校

現在、FC. Avenidasol／FC. ISE-SHIMAトップチーム

県トレセン／成年国体選抜／津工業高校(すべてGKコーチ)

【資格】 日本サッカー協会B級ライセンス・GK-B級ライセンス