

# 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。

#### 【スポーツの本質の理解】

- ・ゲームの成立条件である、ルール・審判・相手の3つを尊重すること。
- ・スポーツは楽しむものであり、鍛えるという発想ではないこと。
- ・スポーツは、真剣な遊びであり、真剣さと遊びのバランスが大切であること。
- ・試合に勝つことが第一の目的であり、全力を尽くすことが大切であること。
- ・しかし、人生には、勝利よりも大切なものがいくつかあることを理解すること。

#### 【スポーツマンの理解】

- ・スポーツマンの真の意味はGood Fellow=良い仲間であること。
- ・スポーツマンは、ルールを守って、フェアで思いやりのある人のこと。  
だから、スポーツマンは良い仲間であること。
- ・真のスポーツマンは、グッドルーザーであること。

#### 【グッドルーザーの理解】

- ・勝負に負けたときに、素直に負けを認め、頭を垂れず、相手を称え、意気消沈せずに、すぐ次に備える人が、真のスポーツマンの姿であること。
- ・勝ったときには、負けた相手に思いやりを持てる人のこと。だから、勝っても負けても、良い仲間であること。

#### 【フェアプレーの理解】

- ・ルールを守る・相手を尊重する・絶対に仕返しをしないこと。

#### 【スポーツマンシップの理解】

- ・スポーツの本質、グッドルーザー、フェアプレーを理解し、スポーツを通じて身につける、人格的な総合力のこと。
- ・それを身につけたスポーツマンこそが、Good Fellow=良い仲間であり、本校では、良い仲間作りを目指します。

# 【目指すサッカースタイル】

“上手くて強い” INABE STYLE

自立×テクニック×フィジカル

- 【技術戦術】 ポゼッションの追求。「止める・蹴る・運ぶ」の理論と技術。
- 【フィジカル】 ステップワークトレーニングによる神経系改善  
ウエイトトレーニングによる肉体改造
- 【メンタル】 ミーティングによる自立教育・態度教育・理念教育・価値観教育

# 【基本週間スケジュール】

- 【月】 OFF (10分ミーティング)
- 【火】 90分 ベーシックトレーニング
- 【水】 75分 高強度 トレーニング
- 【木】 90分 ベーシックトレーニング
- 【金】 60分 ベーシックトレーニング
- 【土】 ゲーム (公式戦・練習試合)
- 【日】 OFFまたはゲーム

# 【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

# 【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      サッカー以外の家族・友人・学び・遊びの時間が、人として一回り大きく成長する時間であり、その成長が今後の人生やサッカーにおいても、プラスに働くという考え方。

## 【遠征と合宿について】

- 日帰り県外遠征 毎月1回程度
- 県外合宿 年間で5・6回程度

## 【県外強化試合実績】

旭川実業、聖和学園、水戸商業、市立船橋、八千代、中央学院、昌平、浦和東、暁星、高崎商業、座間、相洋、JFAアカデミーユース、清水エスパルスユース、清水東、富士市立、名古屋グランパスユース、愛工大名電、岡崎城西、大阪桐蔭、関大北陽、大阪学院、ディアブロッサ高田など。

## 【大会実績】

- 全国高校サッカー選手権大会三重県大会  
平成23年度ベスト8／平成24年度ベスト8／平成25年度ベスト8  
平成26年度ベスト16／平成27年度ベスト16／平成28年度ベスト8  
平成29年度ベスト4
- 県総体（インターハイ県予選）  
平成24年度ベスト8／平成27年度ベスト8
- 新人大会  
平成26年度ベスト4／平成27年度ベスト4／平成28年度ベスト8
- 三重県1部リーグ  
平成22年度2位／平成23年度5位／平成24年度7位  
平成25年度6位／平成26年度7位／平成27年度7位  
平成28年度9位（2部降格）
- 三重県2部リーグ  
平成29年度優勝（1部昇格！！）

# 【進路実績】

## ～過去5年間のサッカー部の生徒の進路先～

### ○大学

名城大学／愛知学院大学／東海学園大学／愛知工業大学／金沢工業大学  
愛知産業大学／至学館大学／皇學館大学／鈴鹿医療科学大学／名古屋学院大学  
愛知東邦大学／京都学園大学／名古屋商科大学／日本福祉大学／四日市大学  
名古屋産業大学／名古屋外国語大学など

### ○専門学校

名鉄自動車専門学校・大阪デザイナー専門学校・ユマニテク医療福祉大学など

### ○就職

トヨタ自動車（株）／トヨタ車体（株）／（株）デンソー／アイシン精機（株）  
（株）アベテック／（株）整備工場東海／NTN（株）／東洋ゴム工業（株）  
東海部品工業（株）／東海コンクリート（株）（株）ADEKA／太平洋セメント（株）  
（有）東海マシンシステム／福助工業（株）など

### ○公務員

三重県警・桑名消防署

※その他、全体の進路先については、学校案内パンフレットをご覧ください。

# 【部活費用】

- 部費 月額5,000円
- 遠征宿泊費 1泊1万円（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（日本サッカー協会A級ライセンス取得）

### ○コーチ

杉川 太一

### ○臨時GKコーチ

荒木 在敏（日本サッカー協会C級／GK-C級ライセンス取得）

いなべ総合学園高校で勉強とサッカーがしたい！！  
夢のある生徒・選手を募集します！！