

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](#)」詳しくはコチラ

【目標】

- 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
- “上手くて強い” INABE STYLEの確立
- 子どもたちに夢を与えることのできる選手の育成

【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～

- 自立力×テクニック×戦術理解×フィジカル
- ドリブル&ポゼッション

【技術戦術】

- ポゼッションの追求。
- 「止める・蹴る・運ぶ」の理論と技術の追求。

【フィジカル】～サッカー選手×アスリートへの取り組み～

- 神経系改善トレーニング・・・「ステップワークトレーニング」
- 筋量UPトレーニング・・・「ウエイトトレーニング」
- 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」

【メンタル】～自立を促す10分ミーティング～

- メンタルトレーニングシートを活用した、自立教育・態度教育・理念教育・価値観教育を行います。

【基本週間スケジュール】

- 〈月〉 OFF (10分自立ミーティング)
- 〈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 (土曜日にゲームがない場合は、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

※「[90分トレーニング理論について](#)」詳しくはコチラ

【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](#)」詳しくはコチラ

【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](#)」詳しくはコチラ

【大会実績】

- 県内3大会（県総体・選手権大会・新人大会）、県1部リーグ、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](#)」詳しくはコチラ

【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](#)」詳しくはコチラ

【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
- GKアドバイザー 荒木 在敏（日本サッカー協会C級／GK-C級ライセンス取得）
- テクニカルアドバイザー 村田 信行（千葉：カナリーニョFC代表・日本サッカー協会A級）