



# UNEBI HIGHSCHOOL FOOTBALL CLUB 2020

～ 疾風怒濤 ～





「可能性は無限大」の言葉を信じて、  
「勉強」と「サッカー」の両立、  
豊かな人間力の向上を追求しています。

## 敵傍高校 サッカー部

### 目標

- ・ インターハイ、選手権大会 全国大会出場
- ・ プリンスリーグ昇格
- ・ 個の育成の徹底

### 活動について

- ・ 週1回は必ずオフにしています。
- ・ 檀原市内にヤタガラスフィールド(人工芝2面)がありますので、できるだけ県外のチームに来ていただいて試合を行いたいと考えています。
- ・ 部費については、固定で月額を決めていません。(グラウンド使用料、チーム備品の購入に使っています。)夏休みなどの長期休暇の月は、ヤタガラスフィールドの使用が多くなる関係で、少し多く集めさせていただきます。

- ・ テスト考査の1週間前は、通常トレーニングを休みにしていますが、公式戦前などの場合はAチームのみトレーニングを行っています。(1時間程度で終わります。)
- ・ ヤタガラスフィールドでナイトトレーニングを行う場合があります。
  - \* 1年生、Bチームの強化のため
  - \* 週末の公式戦が人工芝の場合
  - \* 雨天時、学校トレーニングが出来ない場合
  - \* 冬、日没時間が早い場合 など
- ・ トレーニング後や試合後の30分以内に「おにぎり」を食べさせています。必ず持参するように指導しています。プロテインは希望者に取りらせています。



## スタッフ

### 【監督】 谷口 祐樹

経 歴: 耳成高校 - 天理大学 - カマタマーレ讃岐

キャリア: 奈良県国体選抜選出(少年)国体本大会出場

奈良県国体選抜選出(成年)

香川県国体選抜選出(成年)国体本大会5位

天皇杯全日本サッカー選手権大会4試合出場

取得ライセンス: 日本サッカー協会公認 A 級ジェネラル (2018 年取得)

日本サッカー協会公認 A 級 U-15 (2017 年取得)

《2019年度》

奈良県 U-13トレセンチーフ、関西 U-13トレセンチーフ、

ナショナルトレセン地域対抗戦 U-13関西トレセン監督、

奈良県女子国体監督

《2020年度》

奈良県 U-14トレセンチーフ、奈良県女子国体監督

関西トレセン U-14(担当予定)

### 【外部コーチ】

コーチ: 米田 恭祐(ポルベニル橿原 コーチ)

GKコーチ: 下野 将輝(ポルベニル橿原 コーチ)

トレーナー: 井上 喜代志 (ケイ整骨院 院長)

耳成高校サッカー一部出身で冬の全国選手権大会出場(3回戦敗退)



## 戦績

### 令和元年度

インターハイ奈良県予選 ベスト16

選手権大会奈良県予選 ベスト8

新人戦奈良大会 ブロック優勝

奈良県高校サッカー1部リーグ 7位 (2018-2019)

### 平成30年度

インターハイ奈良県予選 ベスト16

選手権大会奈良県予選 ベスト16

新人戦奈良大会 ブロック準優勝

奈良県高校サッカー2部リーグ 優勝 (2017-2018)

## 指導方針

自主的・自発的にサッカーに取り組むことを大前提に、自分たちの目指すところをより高く設定し、個人やチームにとって何が今大切なのか、その優先順位でいいのかを常々選手へ問いかけています。

サッカーはミスの多いスポーツですので、プレーのミスで怒ることはありません。ミスを恐れるのではなく、その後の行動が大切であり、そこから何を学んだのか、その後のリアクションが大切だと選手たちに伝えています。

敵傍高校が目指すサッカーのベースは、「判断」と「コミュニケーション」です。サッカーに答えはありませんが、ただ最善策はあるだろうと。常に考えながら、他の選手とコミュニケーションをとりながらプレーすることを強く求めています。個人技術・個人戦術の徹底を目指しています。

サッカー・勉強などで自分の能力を発揮する土台は、「人間力」だと考えています。選手たちには、「心技体」の土台である「心」にこだわっていこうと伝えています。「他者への感謝の気持ち」「感動する心」「謙虚な心」を磨くためにも、荷物の整理整頓、トイレ掃除、グラウンド整備、挨拶の徹底、奉仕活動などをやらされるのではなく、自分たちから率先してやろうと伝えています。ですので、どれだけ素晴らしい能力があっても、チームのルール、学校の規則などを守れない選手は試合では使いません。

筋力トレーニングは行いません。自分の持って生まれたバランスを大切にしながら、肩甲骨・股関節の可動域を広げる体操を行い、身体のしなやかさ・使い方にこだわりながら、パフォーマンスの向上、ケガの防止、疲労回復を最大限に高めるトレーニングを実践しています。



## 取り組み

### 「神経筋制御理論」の実践

・脳科学に基づく「神経筋制御理論」という考え方をベースに「筋肉と神経をつなぐ」トレーニングを導入しています。関節の可動域を高め、筋肉や筋膜のストレッチを促進させることで、柔軟性や可動域の改善を行い、パフォーマンスの向上につなげています。

### コンディショニング管理アプリ

・選手が毎朝、検温チェックや体重などを測定し、その日のコンディションをスマートフォンで入力します。選手のコンディションを管理・分析するツールとして活用しています。

### 栄養管理

・トレーニング後：全員に「おにぎり」、希望者には、プロテインを摂取させています。トレーニング後に、素早く栄養補給をすることで、身体作りの強化・疲労回復を最大限に高めています。

### 日誌(振り返りと目標設定)

・目標を達成するための成功イメージを、より具体的に鮮明に描いていくことで、目標達成達成を確実に自分のものにするを目的としています。

### スプライザーの導入

・試合などの映像から、選手自らが考える力を身につけるための分析アプリです。共有・分析・コミュニケーションを目的としています。(導入開始時期は、状況を見ながらと考えています。)



## 令和元年度 進学実績

京都大学	1名
大阪大学	1名
大阪府立大学	2名
岡山大学	1名
広島大学	2名
愛媛大学	1名
関西学院大学	1名
関西大学	1名
同志社大学	1名
兵庫教育大学	1名
再チャレンジ	3名

## ホームページ

畝傍高校サッカー部の活動を出るだけ多くの方に知っていただきたいと思い、「公式ホームページ」「公式ツイッター」に日々の活動や公式戦の結果などを掲載しています。是非、ご覧ください。

公式ホームページ

<https://unebi-hs-soccerclub.jimdofree.com/>

公式ツイッター

[https://twitter.com/unb\\_hs\\_soccer](https://twitter.com/unb_hs_soccer)

