

香川県立高松西高校蹴球部



香川県立高松西高校蹴球部

R5年度 部訓：知性を磨く（心豊かでタフな人間力の育成）

目標：真の文武両道 全国高校総合体育大会出場

：新人戦優勝 県リーグ1部昇格 四国プリンス出場

：全国で勝てるチーム、県内で負けないチームづくり

（愛され応援されるチームづくり）

（ゴールに向かい人もボールも動く、観てもやっても楽しいFOOTBALLの構築）

短期目標	： 2023年県高校総体予選	ベスト8以上
	： 2023県選手権大会予選	ベスト8以上
	： 2024年新人戦	ベスト8以上
	： 2024年県高校総体予選	ベスト8以上
	： 2024年県選手権大会予選	ベスト8以上
	： 2025年新人戦	ベスト4以上
	： 2025年県高校総体予選	ベスト4以上
	： 2025年新人戦	優勝

R5年度年間計画

令和5年度 高松西高校蹴球部 年間計画（予定）			
4月	始業式・入学式 県リーグ開幕 強化合宿・食事講習・大儀見浩介氏講話（メンタルプロセス） 保護者会	10月	選手権大会開幕 中間考査
5月	5月3日～5日西日本中央連携軸FES 中間考査 県総体 女子フットサル四国リーグ開幕	11月	選手権大会準決勝・決勝 期末考査 中四国熱冬リーグ開幕～3月
6月	県総体 期末考査 中四国G-UPリーグ開幕～10月まで	12月	期末考査 大儀見浩介氏講話（2回目メンタルプロセス） 2学期終業式 広島遠征・徳島遠征 WL開幕
7月	期末考査 1学期終業式 高知遠征	1月	3学期始業式 新人戦
8月	九州遠征（熊本県）（2泊3日） 地域連携サッカークリニック カマタマーレ讃岐J3運営サポートVSFC今治	2月	学年末考査
9月	2学期始業式 讃岐ユースフェスティバル	3月	卒業式 3学期終業式 高知遠征・愛媛遠征・徳島遠征
※遠征は全員または該当選手（各学年等）で実施予定。			

目標達成へのアプローチ

①練習の充実（短時間集中！）文武両道！ ➡ **学業優先**

日・月は基本的にオフ（火～金でOFFの日もあり）

16:30～18:00練習終了（90分TR） 18:30解散

→校区外生徒は18:00解散（18:46発電車乗車のため）

（年間計画・月間計画・週間計画の充実）

→考査発表からは基本的にOFF（公式大会があるときは別）

→考査発表中は自主学習室開放（@情報教室）

②全員練習（フットサルTRは別）

③規律ある組織

④意識改革（主体性・協働）

⑤チーム間コミュニケーション

⑥OFF THE PITCHの拘り

⑦縦ラインの充実した組織作り

活動テーマ：ボトムアップ（主体性・協働）
逆境に強い組織づくりを目指して①

★よりよい組織構築のために

活動目的：心豊かでタフな人間力の育成

活動目標：県総体優勝

★組織構築の3本柱

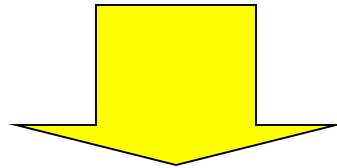
1. 量より質（短時間集中・計画的なTRメニュー）
2. 信頼関係
3. 主体性・協働（適切な言語化・PDCAサイクルの構築）
（何事も自ら考え、自ら動く）

★選手育成の3本柱

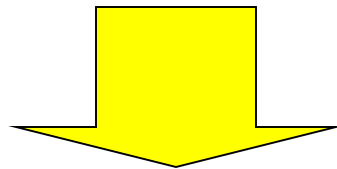
1. 挨拶
2. 返事
3. 身の回りの整理・整頓

①練習の充実（年間計画・月間計画・週間計画の充実） スタッフ・選手主導メニュー（週1回PT）の作成

- 3 主要大会（選手権・総体・新人）及び県リーグから逆算した年間練習計画の作成
- 年間計画から逆算した月間練習計画の作成
- 月間練習計画から逆算した週間練習計画の作成



週間練習計画をミーティングで提案



修正・決定

4月 (EX)

2023年

土	日	月	火	水	木	金
1	2 OFF	3 PT ボールフィーリング・ドリブル 自主練習	4 カウンターアタックの改善	5 PT セットプレー	6 始業式 VIDEO分析 カウンターアタックの改善	7 入学式
8 二種リーグ開幕	9 OFF	10 OFF	11 多彩なパス/フィジカル VIDEO分析	12 PT セットプレー	13 クロスに対する守備の改善	14 中盤で積極的にボールを奪う守備の改善
15 二種リーグ第2節	16 TM	17 PT ポジション①	18 クロスからフィニッシュの改善	19 PT セットプレー	20 CFを使った攻撃の(崩し)の改善	21 PT ボールを奪う
22 二種リーグ第3節	23 TM	24 VIDEO分析 自主練習	25 攻撃的に進めながらもカウンターを受けない守備の改善	26 PT セットプレー	27 シュート/フィジカル	28 ビルドアップの改善 (GKも含む)
29 保護者会	30 TM					

スケジュール詳細は部活アプリにて保護者閲覧可能

例：週間練習計画

- ・月間計画、目標を元に週間メニューを組み立てていく

鍛錬期/フィジカル中

週間練習計画（2023年4月10（月）～4月16日（日））

	10月(西G)	11火(西G)	12水(西G)	13木(西G)	14金(西G)	15土(未定)	16日(未定)
テーマ	OFF	サイドの攻防	攻撃のグループ戦術 ポゼッション	PT (プレーヤーズトレーニング)	OUT OF PLAY ポジション別TR/システム	県リーグ (1年OFF)	TM1年
7:20～		希望者自主練習 (1年なし)	希望者自主練習 (1年なし)	希望者自主練習 (1年なし)	希望者自主練習 (1年なし)		
16:00～	OFF	アジリティ	R U N & P A S S		GAME前UP		
16:20～ 16:50		5VS5+1F+2GK (攻撃の幅)	5箇所基本		OUT OF PLAY		
16:50～ 17:20			2 V S 2				
17:20～ 17:40			3 V S 3 + 2				
17:40～ 18:00		フィニッシュTR	6 V S 6				
18:00～ 18:20		自主練習	5 V S 5				
18:20～ 18:30		片付け・ダウン 1年17:30分まで	片付け・ダウン 1年17:30分まで	片付け・ダウン 1年17:30分まで	片付け・ダウン 1年17:30分まで		

基礎基本の徹底 成功に近道なし

活動テーマ：主体性・協働 逆境に強い組織づくりを目指して②

①自主朝練・自主学習

②週1回昼Ⅱはリーダーミーティング

各学年主将・戦術分析リーダーなど

→チーム運営全般・県リーグ・公式戦対策、準備など

練習メニュー、スケジュールの構築

EX)

土 リーグ戦ORTM 日TMOROFF

月 OFF（自主練）OR分析

火 TR

水 TR

木 PT

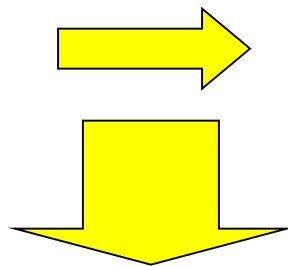
金 TR

③全員リーダー制・各部署制

EX) 戦術分析リーダー・整理整頓班リーダー・おもてなしリーダーなど

②全員練習

- 全てのメニューで全員でTR実施
- メニューに関しては月間練習、週間練習によりコーチTR及びPT（プレーヤーズTR）で実施



・スタッフミーティング
による選手選考

・ボトムアップによる選
手による選手選考（部活
動アプリを利用）

総監督：田井

U-16・男子フットサル責任者：川口

女子フットサル責任者：福田

GKコーチ：福田

トレーナー：篠原

選手選考優先順位

- ①社会性②賢さ③ひたむきさ
④上手さ⑤強さ⑥速さ など

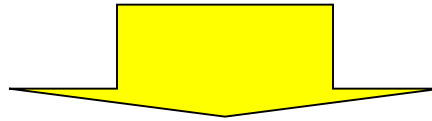
U-16→中四国G-UPリーグ 6月第2週より開幕～9月末まで

参加チーム：高松西・琴平・丸亀城西・藤井・倉敷翠松・宇和島東・新居
浜西・倉敷南・朝日塾・鳴門・川島・今治工業

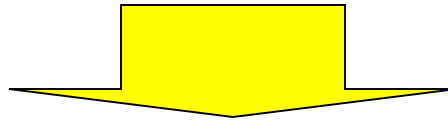
③**規律ある組織（明るく・思いやりの精神を持つ）**

⑥**OFF THE PITCHの拘り（24時間をコーディネートする）**

- ・正しいフットボーラーの育成
- ・感謝と謙虚の気持ちを忘れず高校生の本分を大切にする

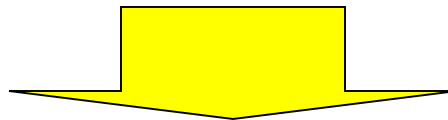


- ・OFF THE PITCH **（勝負の神は細部に宿る）**
- ・挨拶、礼儀（年上を敬う）、授業、清掃等
- ・OFF THE PITCH とON THE PITCHの区別



ON THE PITCHにおけるTRの集中・積極性の向上 **（集中力の密度）**

（無用な上下関係の排除・ **準備等は最上級生から**）



指導者も率先して見本となる

高松西高校 2022年 TRM風景 (VSおかやま山陽)

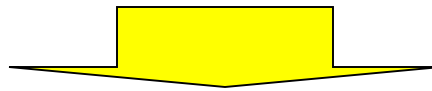


④意識改革（積極性・主体性）

⑤チーム間コミュニケーション（協働・言語化）

・やらされる練習から主体的に取り組む練習へ！

→具体的言語化・コーチング・論理的思考・エモーショナル



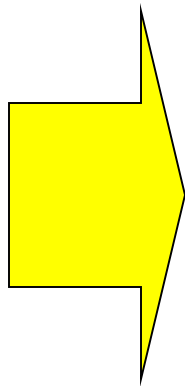
練習メニューの向上

プレイヤーズ・トレーニング

個々の役割の明確化

目的意識の創造

競争意識

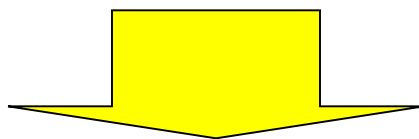


積極性・主体性の創造

ボトムアップミーティング

⑦縦ラインの充実した組織作り

- ジュニア→ジュニアユース→高校→社会人と連携したチーム作り



地域活性化（地域連携）

→地域サッカー教室（年1～2回開催）

→地元中学との合同練習・練習試合 など

地域の将来を担う人材育成の拠り所に！