



中津高校サッカー部

<公式戦最新情報>

○インターハイ東濃地区予選

中津 3-0 多治見西
中津 0-5 中京
中津 0-0 中津川工業
中津 1-1 多治見
(県大会出場決定)



○インターハイ岐阜県予選

1回戦 中津 1-2 岐阜
(延長)

○高内宮杯 U-18 岐阜県3部 (G3) リーグ

中津 5-0 高山工業
中津 0-3 関有知
中津 1-1 土岐商 B



試合や練習等の最新情報はこちら↓

Twitter:nakatsu_soccer



Instagram:nakatsu.soccer



Instagram:nakatsu.soccer.mg



いろいろな情報も随時更新しますので、フォロー等もよろしくお願ひします！

<保護者の方・入部を考えている中学生の皆さんへ>

見学は8月以降随時受け付けています。見学、もしくは練習参加をする際は、中学の顧問の先生またはクラブの監督を通して中津高校まで連絡をお願いします。またサッカー部の最新情報は非公式のTwitter(https://twitter.com/nakatsu_soccer)やInstagramのサッカー部アカウント(<https://www.instagram.com/nakatsu.soccer/>)マネージャーアカウント(<https://www.instagram.com/nakatsu.soccer.mg/>)でも見られますので是非ご覧ください！

(費用等について)

金銭面に関してはなるべく保護者の方に負担をかけない形での運営を行っています。以下を金額として参考にしていただくとありがたいです。

- ・初期費用(練習着、ユニフォーム等) 約3~4万円 ※1年生入部時のみ
- ・月々の部費(バス代、ドリンク代等) 4500円
- ・年2、3回程の合宿費用 約5~6万円
- ・SPLYZA teams 年会費 7500円程度

チームスローガン

『ALL FOR DELIGHT』 ~全ては喜びのために~

活動時間

平日(月・水・金) 15:30~18:00
(木) 16:30~18:00

休日は練習試合 or 公式戦
(土日のどちらかは休養日)



中津高校サッカー部の活動方針、特徴は？↓

<サッカー部の活動方針>

- ①部員が主体的に動いてサッカー部を運営する。
- ②地域で愛されるチームになる。(サポーターを増やす)
- ③自立した人間になるために行動、発言等に気を付けることができる。
(校内の見本になる)
- ④自身、チームの成長を日々感じるための努力を惜しまない。

この活動方針のもと、サッカー部の部員は活動をしています！

中津高校サッカー部の特徴は？

①限られた時間・環境で最大限の効果を発揮するような工夫をしています！

・岐阜県内のサッカー部で初めて動画分析アプリ



を導入しました！

このアプリは…

- ・練習試合、公式戦の映像を記録し、シーンごとに切り取って家でも見返すことができる。
- ・映像の中に図を書き込めたり、言葉を入れることもできるのでチームとしての共通理解を深めたり、データを分析して自身やチームの方向性を考えることができる。

実際にミーティングでは、このアプリを使用しながら練習試合や公式戦の振り返りをして改善点や良かったプレイなどを選手たちが話し合っています。練習環境は決して良いとは言えませんが、こういう部分で他のチームとの違いを出して結果を出していこうと考えています。



・フィジカルトレーニング後にマネージャーが愛情込めて作ってくれる補食があり栄養がすばやく摂れる！

部活後にひとまちテラス等で勉強して帰る部員達も多く夕飯の時間が遅くなりがちのため、フィジカルトレーニングの日には部費の中から補食の材料費を負担し、調理室で顧問立ち合いのもと、マネージャーがバラエティーに富んだメニューを作ってくれます。

フィジカルトレーニング後にすばやく栄養を摂取することで、壊れた筋繊維などを元に戻そうとし筋繊維が以前より強く、太くなる効果(超回復)を促進することができます。また、マネージャーが作ってくれるので精神的なところでも部員の支えになっています。



②練習とは別に、班別活動を行っています。

・主体的に運営してほしいという願いから、3つの組織に分けて班別活動をしています。

① トレーニング班

<仕事>

- ・練習のテーマ設定、ウォーミングアップ、トレーニングの一部の考案、指導。
- ・試合前のウォーミングアップの指揮。
- ・セットフレイ時のトリックフレイの考案。
- ・対戦相手の分析、日々のトレーニング成果の分析。

② ホペイロ班（用具管理）

<仕事>

- ・ボール、ビフス、水、グラウンドの管理、整備。
- ・練習、試合時の準備、片付けの役割分担をし、指揮。（何もしていない部員がいないように）
- ・部室の清掃、管理。
- ・使わなくなったトレーニング着、スパイク等の回収をして地域団体、または本校のサッカー部員に寄付。そのための管理。

③ プロモーション班（営業）

- ・サッカー部の活動を発信する。広報活動。（Twitter、Instagram）
- ・月1回 or 2か月に1回のボランティア活動の計画補助。例：地域・学校のゴミ拾い、小学生へのサッカー教室等。
- ・オリジナルグッズの考案、配布。（にぎわい物産館にて発売中です！）



班別活動をやる理由

- ・サッカーを通じた社会性の育成
- ・地域への貢献
- ・中津高校サッカー部の価値を上げる
- ・主体性を持って取り組むことの楽しさを知る



今後の進路、人生に生かせる経験を積む

各班のメンバーがそれぞれ役割分担して自分の仕事に責任をもって取り組んでいます。