

# 女子サッカー部



## ～平成 24 年度の活動記録～

|   |                           |     |    |            |    |       |      |        |      |     |             |    |   |    |         |
|---|---------------------------|-----|----|------------|----|-------|------|--------|------|-----|-------------|----|---|----|---------|
| 目 標   | サッカーを好きになろう！              |     |    |            |    |       |      |        |      |     |             |    |   |    |         |
| 部 員 数   | 男                         | 4年  | 0名 | 女          | 4年 | 3名    | 部 長  | (フリガナ) | イシグロ | アスカ |             |    |   |    |         |
|   |                           | 3年  | 0名 |            | 3年 | 4名    |      | 石黒 あすか |      |     |             |    |   |    |         |
|   |                           | 2年  | 0名 |            | 2年 | 0名    | 顧 問  | (フリガナ) | タカキ  | タケシ |             |    |   |    |         |
|   |                           | 1年  | 0名 |            | 1年 | 3名    |      | 高木 健志  |      |     |             |    |   |    |         |
|   |                           | 合計  | 0名 |            | 合計 | 10名   |      |        |      |     |             |    |   |    |         |
| 部費<br>(年間)  | 月額                        | 500 | 円  | その他の<br>費用 | 0  | 円     | 練習日時 |        | 場 所  |     |             |    |   |    |         |
| 活 動<br>や<br>練 習<br>の<br>内 容   | アップ (グラウンド 2 周、ストレッチ)     |     |    |            |    |       | 月    | :      | ~    | :   |             |    |   |    |         |
|   | 基礎練習                      |     |    |            |    |       | 火    | 18     | :    | 30  | ~           | 21 | : | 00 | 県大グラウンド |
|   | 自由練習 (パス練習、ドリブル練習、シュート練習) |     |    |            |    |       | 水    | :      | ~    | :   |             |    |   |    |         |
|   | ダウン (ジョグ、ストレッチ)           |     |    |            |    |       | 木    | :      | ~    | :   |             |    |   |    |         |
|   |                           |     |    |            |    |       | 金    | :      | ~    | :   |             |    |   |    |         |
|   |                           |     |    |            |    |       | 土    | 18     | :    | 00  | ~           | 21 | : | 00 | 県大グラウンド |
|   |                           |     |    |            |    | 日     | :    | ~      | :    |     |             |    |   |    |         |
| 月   | 平成 24 年度の活動               |     |    |            |    | 成績・実績 |      |        |      |     | 備考 (会場など)   |    |   |    |         |
| 5月  | 新入生歓迎会                    |     |    |            |    |       |      |        |      |     | 山口県立大学      |    |   |    |         |
| 6月  | 水無月祭                      |     |    |            |    |       |      |        |      |     | 山口県立大学      |    |   |    |         |
| 9月  | 夏休み強化練習                   |     |    |            |    |       |      |        |      |     | 山口県立大学グラウンド |    |   |    |         |
| 11月   | 華月祭                       |     |    |            |    |       |      |        |      |     | 山口県立大学      |    |   |    |         |
| 12月   | 追いコン                      |     |    |            |    |       |      |        |      |     |             |    |   |    |         |
| ※長期休業中は部員の希望を取り、自主練へ変更もあります。  |                           |     |    |            |    |       |      |        |      |     |             |    |   |    |         |
| URL : <a href="http://www.yamaguchi-pu.ac.jp/kagayaki/soccer.html">http://www.yamaguchi-pu.ac.jp/kagayaki/soccer.html</a> |                           |     |    |            |    |       |      |        |      |     |             |    |   |    |         |

## ○平成 24 年度の活動を振り返って (部長：石黒あすか)

私たち女子サッカー部は、県大グラウンドで週 2 回の練習を行っています。主な練習メニューの流れは、[アップ→基礎練習→パス練習→ドリブル練習→・・・]です。この基礎的な流れと合わせて、練習に参加したメンバーや人数等をみてメニューの調整を行っています。元キャプテンも含め、初心者ばかりなので一般的な基礎練習だけでなく、サッカーテニスやだるまさんがころんだ(サッカーボール付き)などユニークで『運動することが好きになる練習』を心がけて行いました。通常の練習の他にも、夏休みを利用して強化練習を行いました。この強化練習では普段より多くの時間サッカーをし、サッカーについて話をする事で、チームワークの向上や各々の目標発見等ができ、それ以降の練習につなげていくことが出来たように思います。

2012 年は、新メンバーを 3 人迎え、練習メニューの幅が増えました。実習等で忙しくなかなか練習に参加できず、久しぶりに参加する人もプレーしにくいような雰囲気作りを心がけています。そして先輩・後輩の仲がいいことも特徴です。またメニューの調整も行うので、体調管理もしやすいです。さらに活動時間が夜なので日焼けの心配はありません。

最後に、女子サッカー部はほとんどの入部者が未経験者です。これまで文化系の部活動しか経験してこなかった人、適度な運動がしたい人、なでしこ JAPAN に少しでも興味がある人等々、少しでも興味をもった方は、気軽に見学に来てください。

## ○顧問から一言 (高木健志)

なでしこジャパンの活躍で、一躍女子サッカーが盛り上がっています。わが県立大の女子サッカー部は、山口女子大時代からの伝統を引き継ぎながら、日々活動をしています。新加入メンバーも随時募集していますので、お気軽に“なでしこ YPU”の仲間とともにサッカーをしませんか？お待ちしております。



アップの風景です♪

### 「女子サッカー部のここがいい！」

- ① 運動が苦手な人も楽しくみんなで練習できる。
- ② 夜に練習があるので、日焼けの心配がない！
- ③ 気軽にできる♪

なにより『先輩が優しい』(笑)