

Progreso! 飛躍

～ 京都1を目指して ～



# 京都精華学園高等学校

# サッカー部





# 学校所在地

〒606-8305

京都市左京区吉田河原町5-1（川端一条角）

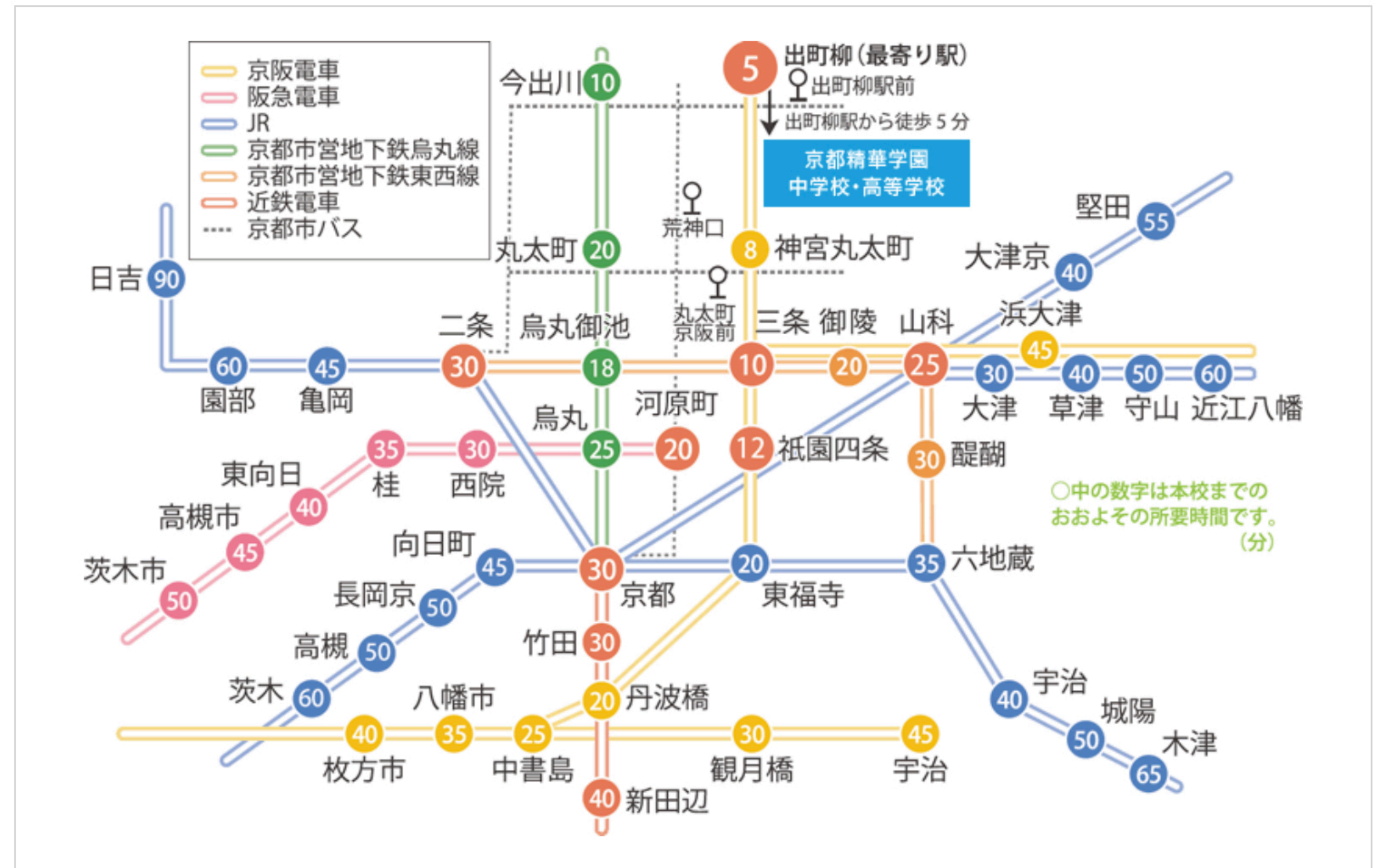
出町柳駅2番出口から出てすぐ、左へ

鴨川を右手に見ながら南へ徒歩5分

寮から自転車で20分



# アクセス



## ●京阪電車

出町柳駅下車徒歩5分

## ●阪急河原町駅→京阪電車祇園四条駅

より  
出町柳駅下車

## ●JR京都駅より

市バス 17、205、4各系統 荒神口  
駅下車

## ●JR二条駅より

市バス 201系統 出町柳駅下車

## ●市バス

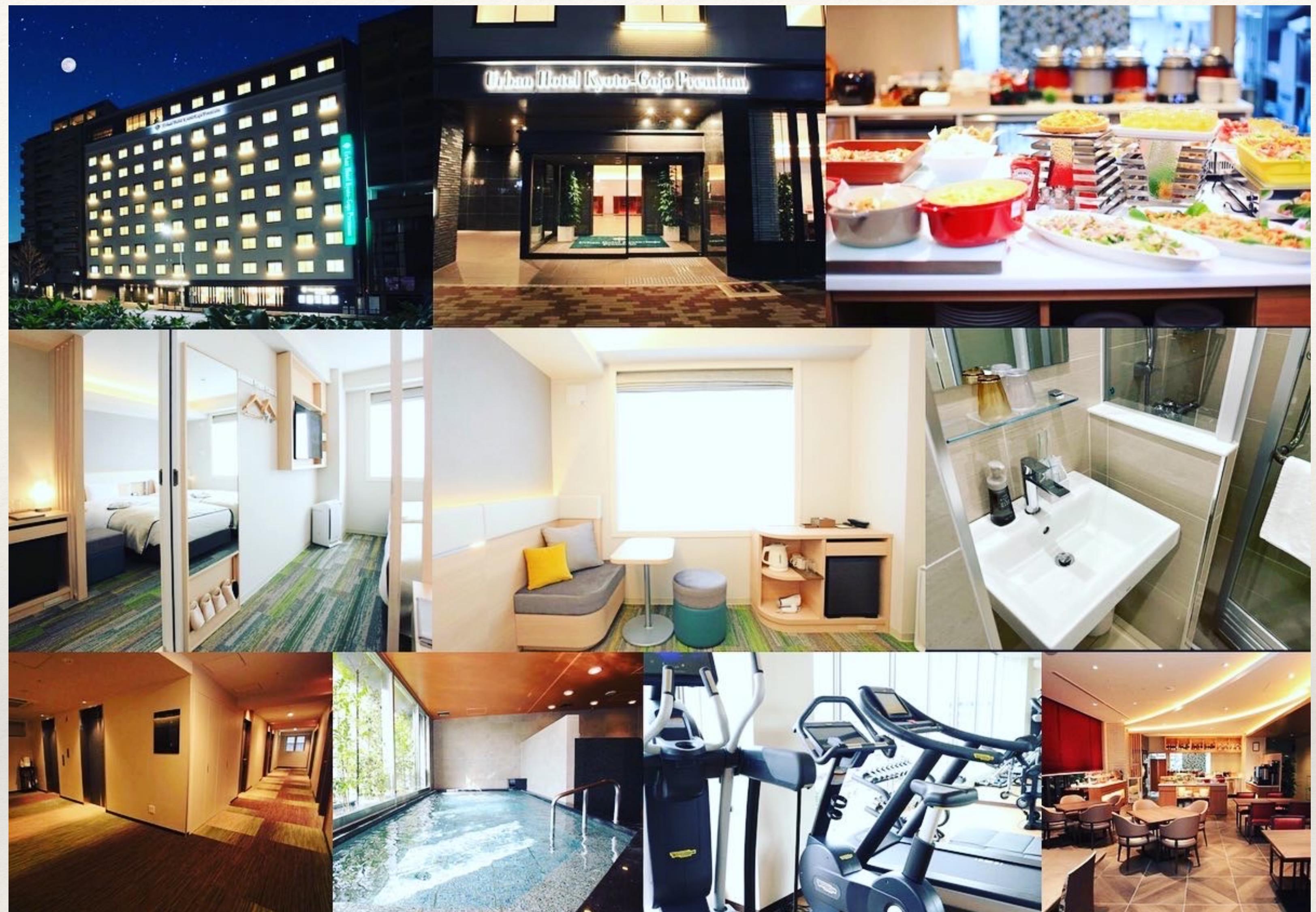
東山方面 京大正門前下車  
河原町方面 荒神口下車  
今出川方面 出町柳駅下

# アーバンホテル 五条プレミアム 京都精華学園高校 契約寮

1人部屋 ¥110,000-

2人1部屋 ¥70,000-

3食込み 税込



2022年度よりホテル寮 開始！！

# 京都精華学園高校 普通科

高校コース・選択 普通科・進学Aコース

## スポーツ選択



**スポーツ活動で身体能力と競技力を向上させるとともに、  
人間の生き方や社会福祉についての理解を深める**

スポーツを通じて身体能力の向上を図り、競技力を向上させます。また、人間科学論の導入により、人間を研究し、生き方を求めて学ぶ授業を展開します。

様々なスポーツの体験や様々な人とのふれあいを通じて、社会福祉に対する関心と理解も深めます。

# 京都精華学園高校 普通科

高校コース・選択 普通科

## 進学Bコース（第1選択・第2選択）



**徹底して学力を強化し、第一志望校合格を目指す**

それぞれの習熟度に合わせて、基礎学力の向上を図って産近龍佛大合格レベルの力を養成する「第1選択」と、さらに難関校合格を目指して学力伸長を図る「第2選択」を設置します。

# 京都精華学園高校 普通科

高校コース・選択 普通科

## 游学コース



**これからの社会を力強く生き抜き、  
リードするための多面的な力を身につける**

自ら設定した目標達成に取り組むという、新しい学びのスタイル。  
3年間を通して社会で活躍するために必要となる基礎的な力を身につけます。



---

# 京都精華学園高校 普通科

---

# 京都精華学園高校 美術科

高校コース・選択

## 美術科



### 基礎的技能の確実な習得と 専門的な知識・表現力をパーフェクト指導

美術が好きな人、絵を描くことが好きな人がさらにレベルアップできるように指導していきます。

基礎・基本の徹底とともに、専門的な4領域の中から、3年間で最大3領域まで選択できる、柔軟なカリキュラム。また、基礎的なCGの授業が必修で受講できます。更にイラストやマンガ制作、大学と連携したワークショップ、美術館での芸術鑑賞など、生徒のニーズに沿ったバラエティ豊かな取り組みも行っています。

---

## staff

---

田中 大貴 高校監督 (JFA公認B級ライセンス) 保健体育科

浦田 紘祐 Top coach 社会科 進路担当

伊賀 勇介 coach 国語科

駒井 喜照 coach O B 京都橘大学1回生

加藤 康介 中学監督 (JFA公認C級ライセンス) 数学科

永戸 陽介 coach 国語科

---

# 部員紹介

---

高校3年生 27名 マネージャー3名 計30名

高校2年生 24名

高校1年生 30名 マネージャー2名 計32名

選手 81名

マネージャー 5名

---

# 外部支援

---

- ❖ PNFC TEC JAPAN 高田 一壽先生
- ❖ TASUKERU株式会社 代表取締役 審 大助さん
- ❖ SOLTILO Knows 株式会社 竹内 一平さん
- ❖ GKスクール 川島透さん

---

## U-15 所属チーム (京都府)

---

FC長岡京, Bandiera Akatsuki FC, Vervento京都F.C.

FC solceu, Lucero京都, 京都S-レジョーネFC, らくほくFC

亀岡FC, 朱六FC, A.C.infini, Girasole京都A.C.

太秦中, 久世中, 旭丘中, 山科中, 伏見中, 御池中, 下鴨中

勧修中, 近衛中, 四条中, 東宇治中, 京都精華学園中

---

## U-15 所属チーム (府外)

---

LEO SC, SOLTIRO OSAKA, 高槻FC, 東淀川FC,  
三島中, 平田中, 芝谷中, 美津島中 (大阪)

YF NARA TESORO (奈良) SAISON FC, FC EFFORT (滋賀)

ヴィッセル播磨 (兵庫) E.C.REVANTE (岐阜)

ミラグロツソ海南 (和歌山)

# 大学1年生（4期生）の進路実績

立命館大学	1名	関西大学	1名
京都産業大学	3名	龍谷大学	1名
日本大学	1名	京都橘大学	3名
京都先端科学大学	2名	阪南大学	1名
大阪産業大学	2名	大阪成蹊大学	1名
京都大谷大学	1名	京都精華大学	1名
京都理容美容専門学校	1名	履正社医療スポーツ専門学校	1名

計20名



---

# チームの方針

---

- ❖ 京都精華学園の生徒として素晴らしい人間である。
- ❖ サッカー部の5つのテーマ
  - 「最後は技術は裏切らない」 「しなやかな身体」 「しなやかな心」
  - 「常に観て考える」 「サッカーを楽しむ」
- ❖ 2022リーグ昇格
- ❖ 京都1のチームに
- ❖ 選手権出場
- ❖ 京都精華学園男子からJリーガー

# PNFコンディショニング

- ❖ 座学  
身体について  
食事について等
- ❖ ストレッチ
- ❖ ムービングストレッチ
- ❖ ムービングステップ
- ❖ マーカーステップ



# Today (サッカーノート)

The screenshot shows the Today app interface. On the left is a sidebar with navigation icons: Today, Home, Search, Notifications, and Settings. The main content area displays a list of users and their progress for various activities. The 'U-16' team is highlighted in blue.

ユーザー	年齢	活動	進捗	最終日
山本 莉王	23	自主トレ (武器づくり)	40%	2021/12/31
眞下 壘	22	思った事	50%	2021/12/31
黒木 歩夢	17	ノート	65%	2021/05/31
西田 悠聖	81	食事	61%	2021/05/31
奥田 玲音	79	ストレッチ	58%	2021/05/31
井口 来弥	78	動画	3%	2021/12/31
三橋 一也	76			
小林	74			

活動記録 2021/05/18 19:24

リフティング

やっぱアウト下手くそ。左足固定出来てへんから当てる場所バラバラになって綺麗にインパクト出来てへん。

パス

三角形 股の間に置いてどこでも触れるようにする。まだ流れる。今日とかスリップするしそれも考えてやる。

くさび1発でターン。来られたら交わせる所に置く。見ておく事と常に触れる位置を意識。トラップの後中央学院は足付くとそのまま触りに行ってた。置けるからできること。

5対5+2

間で止まる人がいると動けへんくなって詰まるから抜けてもらって入れ替わるように声掛ける。

食いつかすパス出す時相手から遠い方に出さな身体能力高いやつとかに潰されるしそこもずらさないようにする。

食わして入れ替わるっていうのを全体で意識してたから上手くいったけどメンバーによっては回らん事もあるからもっと会話する。

守備は間閉めながらやってタイミングで二つ追い入れて連動する。相手の流れ良くて取れへん時はあるし早くセットして修正していく。

5対5(オフサイド付き)

入って抜けてを繰り返してる中で味方のサポートとか良くて行けるってなった時にスイッチ入れるようにする。まだ遅れる時あるしスペース空いた時誰が入るってなる事があるからもっと喋らんとあかん。今黙ってる状態で出来る時あるし常にみんなが喋ったらもっと回数増やせると思う。

最近受ける前にフェイク入れてマーク外れた状態で受けれてるからやりやすい。相手が早く寄せてきたらマーク外しやすくなるけどサポートのタイミングとか変わってくるからそれも練習していく。

テスト前やからかな?元気がない気がする。勉強と部活切り替えてやろう!時間無駄にするのが1番勿体ない。

いいね +4

田中 大貴 2021/05/18 19:54

俺は土日の方が元気なかったように思えた

山本 莉王 2021/05/18 19:58

Today

# Knows (最先端ウェアラブルセンサー GPS)

ノウズ  
**Knows**は  
明確な数値化で  
チーム強化・個人強化  
適材適所のポジショニングも明確



1















怪我を未然に防ぐことが可能!

2

弱点の改善や  
適したトレーニング・課題を  
明確に!

3

プレー強度や負荷をコントロール!  
短時間で効率の良いトレーニングが実現!

背番号 ▲	走行距離 ◆	スプリント ◆	最大速度 ◆	加速 Z1 ◆	減速 Z1 ◆	最大心拍数 ◆	最小心拍数 ◆	平均心拍数 ◆	SI Rate ◆
合計	95.23	71.0		2554	1840				107
平均	6.35	4.7	26.0	170	123	196.3	115.2	169.8	7
 上川 朔功	<b>1.91</b>	<b>3</b>	<b>26.1</b>	<b>54</b>	<b>40</b>	<b>197</b>	<b>84</b>	<b>156</b>	<b>17</b>
 MF 大石 竜聖	<b>1.62</b>	<b>1</b>	<b>27.4</b>	<b>42</b>	<b>23</b>	<b>198</b>	<b>154</b>	<b>179</b>	<b>7</b>
 FW 眞下 塁	8.53	8	28.8	202	155	197	108	159	8
 MF 山本 莉王	8.81	5	26.2	253	195	196	124	<b>179</b>	6
 FW 杉山 彩輝	<b>9.89</b>	<b>16</b>	28.9	<b>245</b>	<b>177</b>	198	114	169	<b>10</b>
 MF 長村 慧	8.30	3	29.4	219	163	196	128	173	7
 FW 千葉 智輝	7.52	6	<b>30.9</b>	161	105	198	130	178	6
 DF 根本 優心	7.89	3	26.9	236	151	198	107	179	5
 GK 田村 玲乙	3.95	0	23.7	137	64	192	114	164	1
 MF 八十島 悠成	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0	0
 DF 大塚 空	8.34	6	29.9	220	171	198	112	174	8
 DF 宮本 輝保	9.55	9	28.6	<b>286</b>	<b>220</b>	191	118	163	8
 DF 村上 大和	7.82	4	28.5	222	167	192	100	160	5
 MF 谷岡 優輝	8.48	4	26.5	222	158	198	115	175	6

---

# 戦績

---

- ❖ 2019年度 新人戦 ベスト8 (2期生)
- ❖ 2021年度 U-18 3部リーグ全勝優勝 (4期生)  
(4部リーグ開設により残留)
- ❖ 2022年度 全国高校総体 京都府予選 準優勝

---

# 活動

---

- ❖ 月曜日 : OFF
- ❖ 火曜日～木曜日 : 学校練習
- ❖ 金曜日 : 周辺施設で練習
- ❖ 土曜日, 日曜日 : 公式戦, 練習試合, 練習

---

# クラブにかかる経費

---

- ❖ クラブ用品 1年夏季 約90000円
- ❖ クラブ用品 1年冬季 約50000円
- ❖ 部費前期 35000円
- ❖ 部費後期 35000円
- ❖ 合宿代，各長期休暇期間（各チームによって異なる）  
どのチームでも，必ず1回実施