

# 運動部紹介

部促進委員会の取り組みとして、本校の運動部活動の活動状況などを掲載しています。新入生の部活動選択の一助になればと思います。是非ご覧ください。

## ○質問内容

- Q1) 部の活動日と活動時間、休日について教えてください。
- Q2) 活動内容を教えてください。
- Q3) 部活の雰囲気をお願いします。
- Q4) 中学校の部活と違う点はなんですか。
- Q5) 部活動と勉強の両立について教えてください。
- Q6) 部活動の目標をお願いします。
- Q7) 新入生へ一言

## バスケットボール部

- Q1) 火曜日～日曜日の週6日、平日は5時過ぎに開始し、下校時間まで活動しています。休日は基本的に3時間練習です。時々、練習試合や大会などがあります。
- Q2) 水曜日は外ランや筋トレをします。水曜日以外は体育館で活動しています。
- Q3) 先輩後輩関係なく仲のいい部活です。普段は仲良く、部活中は真剣にメリハリを持って活動しています。
- Q4) 部活の強度や環境です。整った環境でできることで、強度、質の高い練習ができます。
- Q5) 授業が第一なので、授業に集中するために、部活動で疲れた時にはちゃんと休暇をとること、部活動の前などの5～10分だけでも単語帳の勉強をすることです。ちりつもです。
- Q6) 大会での目標はベスト4です。最終的な目標はこの部活でよかったと笑って追われる部活づくりです。
- Q7) バスケが好きな人、やってみたいと思っている人、大歓迎です。一緒に頑張りましょう！

## テニス部

### 男子

- Q1) 週一日休み(時々2日)、曜日は決まっていません。
- Q2) ラレーや先生からの球出しをしています。
- Q3) 部員全員の仲が良いところです。初心者でも総体出場できるほどみんなすごくうまくなります。
- Q4) 特に変わったところはないです。中学の部活のきつさが1.5倍になった感じです！！
- Q5) 楽勝です。特クラも毎年複数人出ています。
- Q6) 人間形成です。いろいろな場面で活かされるメンタルを鍛え人として強くなれます。
- Q7) テニスを本気でしたい、enjoyしたい、どんな人でもこの部活に入ったら2年後テニス部でよかったと感じられます！！一緒に頑張りましょう！！

### 女子

- Q1) 火曜、日曜以外。平日、休日8:00～13:00
- Q2) テニス、ラリー、球出し
- Q3) 後輩先輩関係なく楽しく、仲いい。
- Q4) 文武両道
- Q5) 非常に難しいです。
- Q6) 団体ベスト4 個人ベスト8

## ソフトテニス部

### 男子

- Q1) 平日は月、火、木、金で夏は2時間、冬は1時間半、週末は土、日いずれか4時間です。また、休日については部員で話し合って決めるので、模試や大会にあわせて調整しています。
- Q2) 平日はサーブレシーブや1本打ちを中心とした基礎練習、週末は展開練習や、ゲームを入れて練習しています。部顧問である瀬戸山先生の指導の下活動しています。
- Q3) それぞれが声をかけあって明るく練習に取り組んでいます。休憩中は先輩、後輩関係なく、楽しく、練習中は集中して、メリハリをつけて活動しています。
- Q4) 1番の違いは県立学校には珍しいオムニコートがあることです。普段からオムニコートを使って練習ができるので、大会前のコンディション調整がしやすいです。また、大会の規模のほとんどが県全体なので勝ち上がることが難しくなります。ですが、その分「勝ち」にこだわるようになるので、中学よりもレベルアップできます。
- Q5) 部活がない休日につめこんで勉強しています。もちろん、勉強第一ですので、部活のせいで勉強がおろそかになってはいけません。しかし、部活前後や、移動時間などスキマ時間を利用すれば両立することはできます。うまく時間を使うことが鍵だと思います。
- Q6) 団体戦ベスト8 個人戦ベスト16に2ペア以上
- Q7) 経験者はもちろん、初心者の方でも先輩方や先生方の指導のもと、楽しく活動できます。勉強との両立を不安に思う人も多いと思いますが、しっかりと計画を立てて過ごせば、苦ではありません。むしろ、先輩方との繋がりができて、有益な情報を得られると思います。ぜひ、迷っている人は一度部活体験に来てください。

### 女子

- Q1) 平日の活動日は4日間あり、木曜日が休みです。10月～3月の平日の活動時間は終礼後(およそ17時)～18時30分で、4月～9月の活動時間は終礼後～19時です。休日は土日どちらかが練習になります。休日の活動時間は午前の場合8時～12時まで、午後の場合は13時～17時までです。
- Q2) 平日は基礎練習として一本打ちやサーブレシーブ、前衛の練習、後衛の練習などを行っています。休日は基礎練習と試合形式を行っています。
- Q3) 先輩、後輩という学年の壁を超え、明るく楽しく活動しています。練習時はプレーに真剣に向き合いますが、休憩中はいつも笑いが絶えません！！
- Q4) オムニのコートで練習できて、活動時間が長いことです。最高の環境で技術向上に努めることができます。
- Q5) しっかりと文武両道できるのが女子ソフトテニス部です！先輩に質問したり、一緒に勉強したりしています。部活と勉強にみんなが全力で取り組んでいます。
- Q6) みんなで勝ちにこだわりながらも明るく楽しくプレーすること、高校総体で団体ベスト8以上になることが目標です。
- Q7) 女子ソフトテニス部は個性が強く面白い人の集まりですが、みんなが明確な目標に向かって日々努力しています。そんな女子ソフトテニス部に入ってみんなが青春を謳歌しましょう！！入部待っています！！

## サッカー部

- Q1) 平日は、木曜がオフ。休日は土、日のどちらかが練習または試合になります。土、日両方試合になるときもありますが、場合に応じて平日オフが多くなります。活動時間は5:10～6:30(冬) 5:10～7:00(夏)
- Q2) 練習時間が限られた中でも文武両道の理念を掲げ、高みを目指したトレーニングに励んでいます。県立の中でも恵まれた練習環境で、本気で、サッカーに打ち込みます。走りやフィジカルなどのストイックなメニューも毎月ありますが、部員全員でしっかりやり遂げています。

- Q3) 練習は、お互いに厳しいことを言い合える空気感があり、高いレベルで練習に取り組めると思います。部員の中には、県選抜の選手もいるので、本気でサッカーをしたい人にもおすすめです。部員の仲はとても良いです。
- Q4) クラブチームと中体連出身の部員がいるので、お互いに今まで感じたことのない刺激をもらえると思います。また、青春を味わえる最後の2年間なので、部員それぞれにサッカーや仲間にかける強い思いがあり、また違った気持ちでサッカーをできるのではないのでしょうか。
- Q5) 本当に自分次第だと思います。毎日の練習がハードなので、平日は帰宅すると極度の疲労を感じると思います。しかし、1年生のうちに必死に頑張っていれば両立はできます。しっかりと24時間をマネジメントしてください。
- Q6) 県ベスト8、勉強もサッカーも全力でやる。
- Q7) ニグラで待っています。

## 山岳部

- Q1) 木、日曜日が休みで、それ以外の日が活動日となっています。平日は1時間～1時間半、休日は4時間程度活動しています。
- Q2) 月曜日、金曜日、土曜日は基本、ランニングや歩荷などのトレーニングをしています。水曜日は県体育館でボルダリング、火曜日は自分たちで講座を開き、山岳について学びあいをしています。
- Q3) 男女仲も先輩後輩仲もよく、楽しい部活ですが、大会前にはひきしまった雰囲気になり、メリハリもあります。
- Q4) 先生方に仕切っていただくのではなく、平日の練習は自分たちでメニューを決めて活動しているという点です。
- Q5) 土、日曜日のどちらか一方は必ず休みになっているので、そこで頑張ると、平日家に帰ってすぐ勉強に取り組むようにしています。
- Q6) インターハイで満点優勝。
- Q7) 山岳部でしか味わえないとても楽しい経験ができます！興味持ってくれたらうれしいです！

## 野球部

- Q1) 平日 夏2時間 冬1時間半、休日 3時間、月曜日 練習休み
- Q2) 練習、練習試合、公式試合
- Q3) 全体的に明るく、きついことでもみんなで乗り越えようという雰囲気がある。
- Q4) ボールが硬式、バットは金属に変わる。試合時間が長くなる。(7回から9回になる)
- Q5) 一番大切なのは、部活動と勉強との切り替えだと思う。特に休日は部活は午前中なので、午後の時間を有効に使える。
- Q6) 県ベスト8
- Q7) 部員のみならずとてもいい人ばかりなので、ぜひ入部して一緒にやりましょう。

## カヌー部

- Q1) 活動日は火曜日から日曜日までで、月曜日がオフの日となっています。活動時間は夏は6時50分まで、冬は6時20分までです。
- Q2) シーズン中の4月から10月までは放課後に宮崎商業高校に向かい、主に大淀川での水上練習になっています。オフシーズンの11月から3月までは大宮高校で体づくりのためのトレーニングが中心になります。ですが、土日は同様に水上練習をしています。
- Q3) カヌー部員一人ひとりが高い意識を持って日々の練習を行っています。練習中も鼓舞するような掛け声をしています。特に練習メニューはお互いをライバル視して、先輩後輩関係なく高め合いながら取り組んでいます。カヌーは水上をすべるように進んでいくので、スピードに乗ると疾走感があり、とても楽しいです。
- Q4) 宮崎県内の中学校にカヌー部はないので、初めはすべての物事が新鮮に感じると思います。また、他の部活動と比べて「船」という大きな道具を使用する点が特徴です。

- Q5) 練習時や、模試の前などには部活動の時間を使って勉強時間を設けたり、合宿の際にも十分な勉強時間を取ったりするため、日々の勉強にも部活動にも集中して取り組むことができます。
- Q6) 一番の目標としては、インターハイと国スポで日本一を取り、総合優勝をすることです。また、香川県で行われる日本代表の選考会で、日本代表の枠を勝ち取り、世界大会で結果を残すことも大きな目標の一つです。
- Q7) 私たちカヌー部は日々高い目標をもって練習に取り組んでいますが、部員のほとんどが高校から始めた初心者です。是非、少しでも興味があれば一度体験会に来てみて一緒に漕いでみませんか？共に切磋琢磨できることを楽しみにしています。

## ハンドボール部

- Q1) 週休は2日～3日、休日は体育館で3時間
- Q2) 平日はキャッチボールやシュートの基本的な練習を行い、週末は側溝などの実践的な練習を行ったり、練習試合を行ったりしています。
- Q3) アットホーム
- Q4) 自分たちで試合を作る点
- Q5) 個人の頑張り次第
- Q6) 部員を増やすこと ぜひハンド部へ！
- Q7) 部員のほとんどが初心者なので、高校からでも気軽に始められます。少しでも興味があれば是非ハンドボールやってみませんか？

## 弓道部

- Q1) 〈前半と後半に分かれて練習〉  
前半)放課後の半分(前半) 火曜フル 木曜オフ  
後半)放課後の半分(後半) 木曜フル 火曜オフ  
休日 土曜日
- Q2) 弓を的に向かってひきまくる 教え合う
- Q3) ワイワイ楽しい雰囲気 競射をするときに「シーン」と静かになるところ
- Q4) コミュニケーションが盛ん 前半、後半で部活が分かれているため、時間が有効活用できます。(勉強等)
- Q5) 放課後フルで部活は週一なのでそこで頑張りましょう。
- Q6) 県総体優勝
- Q7) 初心者歓迎です。経験者は是非！

## バドミントン部

### 男子

- Q1) 平日は火、水、金 二時間程度、休日は土、日のいずれか3時間
- Q2) 実戦を多くしながら、個人の課題を見つけて練習する。そして、部内で競い合うことでスキルアップを目指す。
- Q3) メンバーが多く、その分楽しく活動できる。
- Q4) 練習メニューを自分たちで考える点
- Q5) 部活の時間は部活で頑張るけれど、勉強もおこたらず、メリハリをつけて練習しています。
- Q6) 団体県ベスト4 個人県ベスト8
- Q7) 陽気な人がたくさんいて、とても楽しい部活です！！

### 女子

- Q1) 平日は火、水、金曜日で1時間半から2時間程度 休日は土曜日、日曜日のいずれか3時間
- Q2) ノック練習、試合練習、経験者による指導
- Q3) 高校から始める初心者が多く、成長が多くみられて、楽しく活動できるところ。
- Q4) 自分たちで練習メニューを考える点

- Q5) 部活がない日や部活の前後にすき間時間を見つけ、わからないことは学年を越えて教え合っています。
- Q6) 団体戦ベスト4 個人戦ベスト8
- Q7) 高校から競技を始める人も多いため、自分の実力に合わせて練習できます！入部おまちしています！

## 女子ソフトボール部

- Q1) 週5日で活動、休みは基本平日1日、休日1日(公式戦、練習試合等の日程次第)平日、終礼後から、休日、3時間程度
- Q2) ラダートレーニングからスタートし、素振りやティーバッティングなどのバッティングの基本から行います。その後、各々課題を意識しながらマシーンを使ったバッティング、守備の面ではノックを中心に本番を見据えた練習が中心です。
- Q3) 練習では良きライバルとしてバッティングの飛距離を競い合ったり、きつい場面で声をかけ合ったりできる部活です。先生方も熱心に生徒達と練習に参加して下さり、部活全体で信頼関係を築くことができています。
- Q4) 初心者からソフトボールを始める人が多い点、お互いにアドバイスをし合える雰囲気がある点。
- Q5) 平日は授業+部活が基本なので帰宅してからいかに早く机に向かうかが両立のキーポイントだと思います。つかれていても部活を言い訳にせず、朝の時間や自宅での時間を有効に使うことでメリハリが付き、部活にも集中できます。また、週末課題などはコツコツ進め、休日の練習や試合に影響を出さないようにすることも大切です。
- Q6) 一つでも多く試合に勝つこと。個人の課題を自分でみつけ、試行錯誤をしながら解決していくこと。野球やソフトボールに興味がある人、高校からチャレンジをしてみたい人、バッティングでストレス発散したい人、誰でも歓迎です！！

## 卓球部

- Q1) 月、水、金 放課後  
土、日 8:00~10:00 11:00~14:00 14:00~17:00 3つをローテーション  
火、木と、土日どちらかが休み
- Q2) 基礎連(フォア打ちやバック打ちなど)を毎日やって、その後は多球練や課題練、男女合わせての試合形式の練習などを行います！
- Q3) 和気あいあいと楽しい雰囲気の練習ができるところが特徴です。先輩、後輩仲が良いですが、先輩への敬意は忘れていないと思います。
- Q4) 自主的な練習が多いところです。とても自由です。
- Q5) 土日部活があることもありますが、合間をぬって勉強すれば、両立は不可能ではないです。
- Q6) 生活面では、時間の管理や礼儀を学ぶこと？競技面では、楽しく勝つことです。
- Q7) 勉強が忙しくなりますが、本当に自分が楽しくやれる部活に入れば、「部活があるから今日も授業頑張ろう。」「部活が息抜きになって勉強も苦しくない。」といった具合に部活が勉強のモチベーションになります。成績を上げたいなら、まず卓球部に入るのが最適解です！

## 剣道部

- Q1) 月、木休み 土日は8:00~11:00
- Q2) 素振り、基本練習、応じ技、地稽古、係稽古
- Q3) 初心者が多く先生方もやさしく丁寧に教えてくださいます。夏は差し入れでアイスがあります。
- Q4) 数学科であり経験者の谷口先生が論理的に剣道を教えてくださる点。
- Q5) 個人個人に配慮して部活と勉強の両立をうながしてくれます。
- Q6) 正しく剣道をすること。
- Q7) 経験者も初心者も大歓迎です。部員が少ないので全員レギュラーです。顧問の谷口先生は経験者なのでとても心強いです。これを機にぜひ入部してください。

## ラグビー部

- Q1) 週に2日休みで平日は、短時間集中です。休日は、北高と西高と合同練習があったりします。
- Q2) ボールを使ったUP、体力を上げるためのランメニュー、タックル練習などのコンタクト練習
- Q3) 先輩、後輩関係なく仲が良く、先輩がとてもフレンドリーです。
- Q4) 他校と関わる期間が多いため交友関係が広められます。
- Q5) 部活は短時間集中なので放課後に時間が取れます。
- Q6) 高校総体ベスト4
- Q7) 身長や体重経験値など関係なく、みんなが活躍できる部活なのでぜひ入部してください。

## 陸上競技部

- Q1) 月曜日と木曜日がRESTです。それ以外の日は、平日は1時間30分、休日は2時間30分~3時間ほどです。
- Q2) 日によってメニューは変わりますが、筋力、瞬発力をつける事を目的としたウェイトトレーニングの日と、走力、体力をつける事を目的とした走り込みの2つに分けられます。走り込みは学校以外にも平和台や、生目、木花の競技場などでも行います。
- Q3) みんなで声をかけながら、賑やかな雰囲気です。集中する時は集中してやると、メリハリをつけてやっています。また、先輩、後輩の仲や、男女の仲がめっちゃめっちゃ良くて楽しいです。
- Q4) 中学の頃とは違い、高校生らしく、どこを鍛えればどこにつながるか、効率的かを自分たちで考えながら練習をしています。
- Q5) 疲労抜きのためのストレッチやマッサージをしている隙間時間を有効活用することが大事です。また、勉強もトレーニングと同じように、計画を立て習慣化することが重要です。
- Q6) みんなでインターハイに行く事です。そのために、県大会6位入賞、南九州大会6位入賞が必要です。この2つをみんなで突破することを第一の目標とし、インターハイ入賞を最終目標としています。
- Q7) みんなで一緒に成長することをモットーに練習しているため、「ついていけないかな」や「遅くても大丈夫かな」と不安に思っている人でも、大歓迎です!また種目を途中で変えることも可能なので、色々な種目に挑戦でき、自分に合ったものを見つけられます!最後に、大宮陸上部、みんなであっちゃん遊びにいけます!皆さん、ぜひ陸上部へ!!

## 水泳部

- Q1) オンシーズン(4月~10月中頃)  
学校あり 17:00~19:00 月曜日がOFF  
学校なし 9:00~11:00  
オフシーズン(10月中頃~3月終わり)  
学校あり 17:00~18:30 水曜日と日曜日がOFF  
学校なし 9:00~11:00
- Q2) オンシーズン 水中トレーニングが主 5000~6000m  
オフシーズン 学校あり 陸上トレーニングと筋トレ  
学校なし 校外で水中トレーニング 4000~6000m
- Q3) 皆で良いところを褒め合ったり、悪いところを改善できるようアドバイスをしたりなど、助け合いの精神で日々の部活に取り組んでいます。
- Q4) 泳ぐ距離がとても長くなるのでキツくなるけど団結力がよりあるので、意外とあっという間に終わると思います。
- Q5) 基本的に時間通りには終わるので、十分な時間が確保できると思います。また、水泳部は仲がいいので、勉強の教え合いが気軽にできて、非常にいい環境だと思います。
- Q6) 部全員で九州大会に出場すること。部全員がベストを更新すること。
- Q7) 初心者やちょっと泳げる人、ガッツリ泳げる人、マネージャー、全員大歓迎なので、是非入部を考えてみてください!

## バレーボール部

- Q1) 月、水、木、土、日で平日は 17 時～19 時  
土日は 8～11 時、11 時～14 時、14 時～17 時の 3 つの内 1 つの時間で活動しています!休みの日は学校などで勉強をしています。
- Q2) パスからゲームまで自分たちの課題を解決するための練習メニューを継続してやっています!
- Q3) 全員仲良く、練習の時はメリハリを持って練習をすることができます!
- Q4) 自分たちで考えたメニューに取り組んだり、自分たちで話し合う時間が多いことです!!
- Q5) 部活のせいで勉強ができないとかはないです。頑張ればできます!!
- Q6) 県ベスト 8
- Q7) 経験者、初心者ともに大歓迎です。待っています!!

## 新体操部

- Q1) 変更もあるが、基本的に月・水・(木)・金・土・日、平日:3時間 休日:3～8時間
- Q2) 市内の体育館でそれぞれが個人や団体の練習をしています。
- Q3) 幼稚園、小学校の頃から一緒にやっている人が多いので、先輩、後輩関係なくとても仲がいいです。
- Q4) 皆外部の部活動として活動しているので、中学校と変わりありません。
- Q5) 夜遅くまで練習があることがほとんどなので、朝勉強することを心がけています。
- Q6) 試合の一本で良い演技をし、九州大会、インターハイに繋げることです。
- Q7) 一緒に頑張りましょう!

## 馬術部

- Q1) 週6日(火曜休み) 平日 17:00～19:00 の 2 時間  
休日 8:00～12:00 13:00～17:00(冬) 7:00～11:00(夏休み)の約 4 時間
- Q2) 乗馬、馬の手入れ、厩舎作業
- Q3) 少人数ということもあるかもしれませんが、とても気楽に楽しく行える部活動だと思います。乗馬自体は集中して行い、それ以外の活動のときは馬にいやされる毎日です。
- Q4) そもそも中学校の部活には馬術部がないと思います。県内の高校でも大宮と本庄の 2 校のみなのですべてが新鮮に感じるかと思います。動物と触れ合えるのは馬術部の大きな魅力だと思います。
- Q5) 学校の閉校時間にかかわらず平日は基本 19 時に終わる。かつ、週 6 というおそらく学校トップの活動率だと思うので少し大変かとは思いますが、両立している部員が多いので可能だと思います。
- Q6) インターハイ出場を目指しています。また、部員数が少ないために最近では団体での出場ができていませんが、個人、団体ともに活躍していきたいと思っています。
- Q7) 馬術部は動物と触れ合える校内唯一の部活動です。馬とともに障害を飛んだ時の気持ちよさは体験しないと感じられないと思います。少しでも興味ある人はぜひ馬術部に来てみてください。新入生を今か今かと待っています!