

# 未来への鍵



名前 \_\_\_\_\_

生徒会執行部

# 本誌について

今皆さんが読んでいる、この「未来への鍵」は、新入生の部活動選択の幅を広げるべく2・3年生が中心になって制作したものです。どうぞ、それぞれの部活で活躍するみなさんの姿を想像しながらご覧ください！

「部活動を選ぶ」ということは新入生の皆さんにとっては、これから中学校生活を過ごす上で大切で、だからこそ迷うことだと思います。

ではどうでしょう。「部活」とは、何のためにするのだと思いますか？部活というのは、みんなで協力して物事を行うことの楽しさを知る場所なのです。集団の中での役割を知り、先輩との上下関係を学び、みんなが気持ちよく活動し、その中でも自分がしたいことをする力を身につける場所です。

またこれは勉強を通して感じてもらいたいことですが、自分ができると信じて努力したことが、報われる瞬間があるのです。ぜひ皆さんには部活動を通じてその感動を感じてほしいと思います。

この冊子が皆さんの中学校生活を充実したものにする手助けになることを願っています。

## 生徒会長から

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。皆さんはこれから自分の入る部活動を決めていくわけですが、中には「部活」を楽しみにしている反面、不安に思っている人もいます。しかし心配は要りません。何か部活について迷ったり、困ったりすることがあったらこの冊子を開いてみてください。ここには、皆さんの部活動選びをサポートする情報がたくさん詰まっています。また、先輩に聞いてみるのもいいでしょう。台中の先輩方は優しいので何でも教えてくれます。

「部活」には、とても大変なことや辛いことがたくさんあります。しかし、それを仲間と乗り越えたときの達成感は「部活」でしか味わえません。みなさんが自分に一番あった部活動に巡り会えることを願っています。

# 野球部

部員数 15 人 全員登録メンバーです。	
<p>基本メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ノック</li> <li>・実践バッティング</li> <li>・トスバッティング</li> <li>・バント練習</li> </ul>	<p>必要なもの・価格 ※参考価格</p> <p>試合用帽子 3000 円・ユニフォーム 7300 円</p> <p>ソックス(3 足組)・ストッキング・ベルト 各 約 1000 円</p> <p>練習用シャツ 2800 円, アンダーシャツ 2200 円</p> <p>練習用ズボン 4000 円 グローブ 8000 円～</p> <p>スパイク 6000 円～</p>
<p>顧問の方針</p> <p>チームが強くなるために、何が必要なのかを選手自らが考え、工夫しながら活動する。あいさつや道具を大切にできる態度など、野球をするうえで土台となる部分も重視する。</p>	
<p>部長から</p> <p>野球部は学校の顔となる部活です。その自覚を持ち、日々練習にのぞんでいます。時に厳しく、時に優しく接して下さる先生方とともに、私たちは楽しく活動しています。心をひとつにして仲間たちと活動し、成長できる喜びを分かち合える部活です。</p> <p>初心者でもだれでも大・大・大歓迎です。ぜひ野球部に！！</p>	

# サッカー部

部員数 21 人 うちレギュラー 11 人							
<p>基本メニュー</p> <p>試合を改善するトレーニングをするので基本メニューはありません。</p>	<p>必要なもの・価格</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">スパイク</td> <td style="text-align: right;">¥5,000</td> </tr> <tr> <td>ソックス×2</td> <td style="text-align: right;">¥3,000</td> </tr> <tr> <td>すね当て</td> <td style="text-align: right;">¥1,000</td> </tr> </table>	スパイク	¥5,000	ソックス×2	¥3,000	すね当て	¥1,000
スパイク	¥5,000						
ソックス×2	¥3,000						
すね当て	¥1,000						
<p>顧問の方針</p> <p>プレイヤーの掲げた目標にのっとって支援していく。</p> <p>あくまで勝利をつかむのはプレイヤーであって先生はそれを手助けする。</p>							
<p>部長から</p> <p>私たちサッカー部は中総体県大会出場を目標としています。チーム全員の仲がよく、いつも楽しい雰囲気練習しています。サッカー初心者の方も大歓迎です。みんなこの部活に入って私たちとサッカーをしましょう。まずは仮入部に来てください！</p>							

# 男子バスケットボール部

部員数 13 人    うちレギュラー 5 人

## 基本メニュー

月・水・金→中練（フットワーク、シュート練習、一対一、二対二、三対三等）  
火・木→外練（8分走、パス、体幹トレ、坂ダッシュ）

## 必要なもの・価格

▶ バスケットボールシューズ  
¥7,000～15,000

## 顧問の方針

- ◆ 礼儀正しく、すがすがしいあいさつ
- ◆ 保護者や応援して下さる人たちに感謝の気持ちを持ってプレーする

## 部長から

..... 僕たちバスケットボール部は、一人一人が高い意識を持ち目標に向かって日々練習に取り組んでいます。とても団結力があり楽しい部活です。初心者も大歓迎です。.....

# 女子バスケットボール部

部員数 16 人    うちレギュラー 5 人

## 基本メニュー

月・水・金→中練（フットワーク、パス、シュート練習、ドリブル等）  
火・木→外練（晴：ランニング、ハンドリング  
雨：体幹トレーニング）

## 必要なもの・価格

バスケットシューズ    約¥10,000  
バスケットウェア    約¥5,000

土日部活（両方あり・いずれか一方・なし）

## 顧問の方針

練習は本番のように      本番は練習のように

## 部長から

..... 女子バスケットボール部はととにもぎやかで楽しい部活です。  
..... つらい練習もありますが、部全体で声をかけ合いながら一生懸命取り組んでいます。顧問の先生はととてもおもしろく、熱心にバスケを教えてくれる先生方です。  
..... ぜひ、バスケ部に入って私たちと共にバスケをしましょう！！

# 男子バレーボール部

部員数 15 人 うちレギュラー 6 人

## 基本メニュー

月・水・金→中練 (パス、カット、スパイク、サーブ)  
火・木→外練 (ランニング、筋トレ、パス)  
土・日→中練 (パス、ダッシュ、カット、スパイク、サーブ、試合形式)

## 必要なもの・価格

バレーボールシューズ 約¥5,000  
ひざサポーター 約¥2,000  
ひじサポーター 約¥1,500

## 顧問の方針

声を出せ、根性見せろ、燃えろ台中いい男

## 部長から

..... 僕たちバレー部は、とても人数が多く、活気あふれる部活です。練習には、日々真剣に取り組んでいます。僕たちは県大会出場を目標にしています。土日も練習はどちらかなので、勉強にも力を入れることができます。部員全員が中学校からバレーを始めたので、初心者の方も大歓迎です。ぜひ僕たちと一緒にバレーをしよう！

# 女子バレーボール部

部員数 20 人 うちレギュラー 6 人

## 基本メニュー

月・水・金→中練 (パス、カット、スパイク)  
火・水→外練 (ランニング、筋トレ)

## 必要なもの・価格

バレーボールシューズ 約¥5,000  
ひざサポーター 約¥2,000  
練習着 (上下ともに) 約¥2,500

## 顧問の方針

全員バレー

## 部長から

..... わたしたち女子バレーボール部は部員の仲がとてもいいです。  
..... みんな、明るく元気な人たちばかりで毎日楽しく活動しています。  
..... バレーボール初心者の人、運動が苦手な人、大歓迎です！！  
..... ぜひ、見学に来て下さい！

# バドミントン部

部員数 50 人    うちレギュラー 6人か9人（中総体）か8人（団体戦）	
基本メニュー 月・水・金→外練（筋トレ、ランニング、ラダー） 火・木→中練（シャトルやコートを使い練習）	必要なもの・価格 ラケット                    約¥8,000～12,000 シューズ                    約¥6,000～8,000 ユニフォーム                約¥9,000
顧問の方針 「やる気」「努力」…運動が苦手でもこの二つで選手を目指すことができる部活 「さわやか」「チームワーク」「礼儀」…部活以外の生活でもやるべきことを行う、さわやかでほかの生徒から信頼される選手を目指します。	
部長から ..... 人数が多い部ですが、チームの絆がとても強く、明るい部活です！ ..... 一人一人が目標を持ち、日々の練習に励んでいます。 ..... 部員のほとんどが初心者なので、誰でも大歓迎です！！ ..... 優しくおもしろい先輩ばかりなので、興味を持ったらぜひバドミントン部にお越し下さい！！ .....	

# 陸上競技部

部員数 人    ※レギュラーは決まっています。 大会ごとに参加できる人数、種目が異なります	
基本メニュー 短距離→（アップ、加速、SD、種目練習）  長距離→（アップ、jog、タイムトライアル）	必要なもの・価格 スパイク                    約¥8,000～15,000 Tシャツ                    約¥2,000～3,000
土日部活（両方あり・ <u>いずれか一方・なし</u> ） 宮城スタジアム、仙台市陸上競技場で行うことがあります（使用料 100～180 円）	
顧問の方針  普段の地道な努力を大切にすること。	
部長から ..... 陸上とは、自分と向き合うことのできるスポーツです。種目を選ぶときも、その後の練習の取り組み方によっても、自分がどうしたいかによって見える世界がすごく変わります。 ..... 台中陸上部は自分と向き合うことのできる先輩がたくさんいる笑いの絶えない最高の部です。走ることが好き、やる気のある人大歓迎です！ぜひ仮入部に来てください！ .....	

# 男子ソフトテニス部

部員数 24 人 うちレギュラー 20 人 (中総体・新人戦) その他全員で出られる試合もある。

基本メニュー <ul style="list-style-type: none"> <li>一本打ち</li> <li>後衛の練習 (送り打ち・乱打)</li> <li>前衛の練習 (ボレー・スマッシュなど)</li> <li>サーブレシーブなど (雨天時は筋トレ)</li> </ul>	必要なもの・価格 約¥16000→ラケット、ガット、グリップテープなど 約¥4000~6000→シューズ 約¥10000→ユニフォーム
---	--

顧問の方針  
 ・休まない (理由があるときは必ずことわる)  
 ・声出し, ボール拾い, 部のためみんなのために働く。コートではテニスに集中し, 技術向上に努める。

部長から  
 ほかの部に比べて、中総体などの大会で選手になれる人数がとても多いです。  
 初心者でも今は選手になっている人もたくさんいます。  
 部活動中の声出しやボール拾いなどとても活気があり、楽しい部活です。  
 ぜひ、男子ソフトテニス部に入部お願いします。

# 女子ソフトテニス部

部員数 20 人

基本メニュー <ul style="list-style-type: none"> <li>一本打ち×4</li> <li>サーブレシーブ</li> <li>送り打ち</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前衛練習</li> <li>後衛練習</li> <li>(雨天時は筋トレ)</li> </ul>	必要なもの・価格 ラケット ¥10,000~20,000 シューズ ¥5,000~15,000 練習着 ¥12,000 ユニフォーム ¥15,000
---	---	--

顧問の方針  

**日々精進!!**

部長から  
 私たちは3年生5名2年生15名の計20名で活動しています。日々の練習では、お互いを高め合っていけるように努力しています。  
 今の部員もほとんどがテニス初心者で入ったので、未経験者でも大丈夫です!!少しでも興味のある人は是非仮入部に来てください!

# 卓球部

部員数 34 人	
基本メニュー ・多球練習 ・単球練習	必要なもの・価格 ラケット ￥3,000～10,000 シューズ 約￥5,000
顧問の方針  苦無ければ楽無し	
部長から 部員数が 34 人と多人数で活動しています。部員同士は仲がよく、部活の雰囲気もとても良いです。また、部員のほとんどが初心者だったので、まだ卓球をやったことがない初心者の方でも大歓迎です。中総体では県大会出場を目指し、部員全員で一生懸命頑張ります。	

# 剣道部

部員数 13 人    うちレギュラー 10 人	
基本メニュー ・面 ・小手 ・胴	・小手面 など  防具一式（面、小手、胴、たれ） 約￥60,000 道着、はかま 計約￥30,000 竹刀、竹刀ケース 計約￥8,000
顧問の方針  やる気 気合い 大きな声	
部長から 部員全員、日々気合いを出し、一生懸命稽古に励んでいます！ 初心者大歓迎なので、この部活に入って一緒にがんばろう！	



# 吹奏楽部

部員数 44 人

## 基本メニュー

- 個人・パート練習（基礎練習、曲練習）
- 合奏（基礎合奏、曲練習）
- ブレストレーニング

## 必要なもの・価格

- |                   |         |
|-------------------|---------|
| チューナー             | 約¥1,500 |
| 譜面台               | 約¥3,800 |
| マウスピース（楽器によって購入）  |         |
| ※その他、担当楽器によって異なる。 |         |

## 顧問の方針

- よい演奏者である前に、よい人間であること
- あいさつ、返事をしっかりできること
- 自ら音楽を楽しみ、人に音楽の喜びを伝えられる演奏を目指す！

## 部長から

数ある部活の中で最も引退が遅く、先輩と後輩の仲がととてもよい部活です。一年を通して演奏会やコンクールなど、活動が充実しています。私たちもはじめは楽器未経験者や楽譜も読めなかった人がほとんどです。皆さん、是非入部をよろしくお願ひします！！

# 合唱部

部員数 8 人

## 基本メニュー

腹筋、背筋、発声練習、音取り、パート練習

## 必要なもの・価格

楽譜ファイル 約¥100

## 顧問の方針

NHK 全国学校音楽コンクールを目標にがんばっています。発声練習をしっかりとやる。

## 部長から

私たち合唱部は3年生5人、2年生3人の計8人で活動しています。毎日、発声練習を一生懸命取り組んでいます。地域の行事や夏の大会に向けて心をひとつに練習しています。いろいろな所で合唱するのは楽しいので、ぜひ皆さん入部してください。

# アート・クラフト部

部員数 25 人	
基本メニュー ➤ コンクールの作品製作 ➤ 月一度行われる講評会の自由作品製作 ➤ 文化祭の準備	必要なもの・価格 クロッキー帳（約 500 円）鉛筆 作品制作時に参考にする資料や画材（各自） 共同制作時の画材（その時によります。）
顧問の方針  「個と共の和」  個人の技術を高めながら、仲間と共に頑張って取り組もう	
部長から .....いろいろな先輩のいる、ユニークな部活です。自由制作では、オリジナルの絵や模写、切り絵や手芸など、様々な作品を作ります。コンクールでは昨年度は多くの受賞者を出した、実績のある部活です。周辺の児童館で講座などを行うこともあります。新入生の皆さん、私たちと一緒に、様々な作品を作りましょう。.....	

## 部活動用語集

- ◎アクセス … 校庭・テニスコート前の私有地。運動部やその外練などで使用される。
- ◎ラダー … はしごの上を、腿を高く上げてステップを踏む練習。
- ◎アップ … 部活動を始める前に、体を温めるために行うランニングなどの運動。
- ◎ダウン … 部活動終了時に行う運動。俗に言う整理運動。
- ◎いちタモ … 一階多目的室の略。集会や雨天時の外練に用いられる。
- ◎ジョグ … じっくりと長い間走るトレーニング。