# 部活動縮介



### 好文学園 弓道部 について、

### 顧問の 山崎直哉先生 が答えます!

#### QI. いつ活動しているんですか?

平日は放課後2時間程度、土曜日は放課後4時間程度稽古しています(毎週火曜日を休養日としています)。休日や長期休暇は練習試合を実施し、平素とは異なった形式を取り入れています。大会前は稽古時間に変動はありますが、基礎基本に忠実な取り組みや大会を想定した稽古を実施しています。

#### Q2. どのような活動をしているんですか?

弓道は「礼に始まり、礼に終わる」というように、礼儀を大切にします。

日々の稽古や活動の中で、諦めない心、落ち着いて取り組む心、お世話になっている人や仲間を思いやる心を育てていくことが大切であると考えます。弓道を通して、精神力や集中力、礼儀を身に付けることができ、好文学園弓道部員はどこでも自信を持って生活することができるよう、それぞれの役割を果たし稽古に取り組んでいます。弓を引くこと以外には全員で掃除や勉強、地域の祭りでは出店も行い、高校生らしく頑張っていますよ。

#### Q3. 私でも3年間やっていけますか?

スタートは皆一緒なので、努力すればするほど、奥深い弓道の良さを感じると思います。的に矢が中(あた)るまで少し時間はかかりますが、多くの人の支えがあり、初めて的に中った時は感動し、みんなで喜びます。実際に弓道場で弓道の魅力を感じて下さい。弓道部は全てのコースの生徒が在籍しています。勉強面においてもそれぞれの学習時間と稽古の時間設定を行い、まさしく文武両道を目指して取り組み、弓道で同じ目標を掲げる仲間に出会えます。

#### Q4. どのような雰囲気ですか?

弓道部は「明るく・楽しく・強く」をモットーに活動しています。

袴を着て弓を引くときはビシッと格好よく、休憩時間は高校生らしく先輩・後輩共に和気 藹々とした雰囲気で活動しています。仲間と協力しながら目標に向かって切磋琢磨し、弓 道に対して全員が真剣に向き合うことで、悩み事に対し親身になってアドバイスしたりチー ム作りをしたりしていくことも魅力です。

弓道部での生活がきっと生涯忘れることができない思い出になりますよ。



## 好文学園 剣道部 について、

## 顧問の野川博先生 が答えます!

#### QI. いつ活動しているんですか?

木曜日を除く月・火・水・金曜日の放課後は16:00~18:00、土曜日は13:30~15:30、試合前などの特別事情がある日曜日は9:00~12:00、サブアリーナで活動しています。

#### Q2. どのような活動をしているんですか?

「慈愛剣」という部訓の下、基本を大切にした稽古を心掛け実践につながる効果的な活動を行っています。

※「慈愛剣」とは仲間への思いを慈しむ、仲間が一つになり剣道を愛するという意。

#### Q3. 私でも3年間やっていけますか?

剣道は人間形成の場であり、礼儀作法などの「人として」大切なことをきちんと身につけることができます(必ず卒業後もいろいろな場面で役立つことばかりです)。 剣道を通じて自分を磨く場です。

初心者も歓迎します(3年間頑張って二段を取得して卒業した先輩もいます)。 ぜひ入部を!

#### Q4. どのような雰囲気ですか?

Ⅰ年生から3年生まで、とても仲が良く家族のような雰囲気です。楽しい時も苦しい時もみんな一緒。一つの目標に向かって充実した日々を送ることができます。経験者はもちろんのこと初心者でもびっくりするほど上達しますよ。



## 好文学園ゴルフ部について、

### 顧問の八尾俊先生 が答えます!

#### QI. いつ活動しているんですか?

- 1. 通常の授業がある期間は、(月)~(土)放課後
- 2.長期休暇中は(土)(日)(祝)以外,毎日

#### Q2. どのような活動をしているんですか?

- 1. 通常の授業がある期間は、
  - (土)午後からゴルフ場でのラウンド練習
  - (木)放課後、学校での基礎トレーニング

それ以外の曜日は各自のコーチのレッスンを受けます

2.長期休暇中は(土)(日)(祝)以外はゴルフ場でのラウンド練習です

#### Q3. 私でも3年間やっていけますか?

- ①本人の断固たる意志
- ②保護者の方のご理解とご協力(経済面・車での送迎)

この2つがあれば必ずやっていけます。この2つがあれば、みるみるうちに上達しゴルフの面白さが分かってきます。しかし、やがて壁がやってきた時にやはりこの2つが大切になってきます。

#### Q4. どのような雰囲気ですか?

現在 I 年生3名・2年生2名と少数なのでもちろん仲はいいですが、顧問の目から見ると、仲の良さとは別に、ゴルフ競技においてはライバル心が見え隠れします。逆にそうでないと困ります。お互いの良い所を吸収し、試合で勝ったり負けたりしながら切磋琢磨している様子が、顧問にとってはとても健気でいじらしく思えます。



## 好文学園 少林寺拳法部 について、

## 顧問の 谷晃行先生 が答えます!

#### QI. いつ活動しているんですか?

平日と土曜日の放課後に2時間練習しています。休日は OFF なのでプライベートも満喫できます。長期休暇中や大会前は特別プランです。

#### Q2. どのような活動をしているんですか?

簡単にできる剛法 (突きや蹴り) や柔法 (関節技) から練習を始め、難しい技にステップアップしていきます。少林寺拳法は自分から喧嘩をするものではなく、襲い掛かってきた相手に対して必要最小限の力で対抗する護身術です。護身術を通して心も鍛え、自信をもった人になることも目標にしています。

#### Q3。 私でも3年間やっていけますか?

少林寺拳法は護身術なので、女性でも身を守ることができるようになります。また、ほとんどの部員が高校から少林寺拳法を始めた初心者です。基本の突き・蹴りから丁寧に教えていきます。幼いころから少林寺拳法を学んでいる生徒も入部しています。経験者も大歓迎です。

#### Q4. どのような雰囲気ですか?

部活動全体で心を一つに練習に打ち込み、大会に向けて日々練習しています。同学年の部員同士はお互いに切磋琢磨しながら心と技を鍛えています。学年間の部員同士も仲が良く、後輩は先輩を敬い、先輩は後輩の想いを受け止めながら思いやりをもって指導しています。



## 好文学園 ソフトテニス部 について、

## 顧問の小豆嶋慶明先生 が答えます!

#### QI. いつ活動しているんですか?

現在コート改修中のため、学校から徒歩10分のところで練習をしています。 練習日は月曜日を除く火曜日から日曜日です。練習時間は19時頃までです。 大会前は月曜日も活動しています。

間もなく人工芝のコートが2面完成する予定です。

#### Q2. どのような活動をしているんですか?

全国大会・近畿大会を目指して練習やトレーニング、戦術や食事面のミーティングをしています。練習は後衛・前衛の基本練習からゲーム形式、パターン練習をしています。トレーニングは体幹や走ることを重点にしています。

#### Q3. 私でも3年間やっていけますか?

中学校ですごい戦績を残した選手はいません。こつこつと取り組み勝利を勝ち取る選手が多いです。個々の目標に向けて一生懸命に取り組み頑張っています。 以前、初心者から始めて3年間続けて部長になった選手もいました。

#### Q4. どのような雰囲気ですか?

昨秋からコート改修のため学校から徒歩で移動した所で練習をしていました。そんな中、コート環境が変わっても落ち込むことなく一人ひとりが工夫を凝らして、頑張っています。また、悩みがあっても同級生や先輩が親身に相談に乗ってくれます。



## 好文学園 バスケットボール部 について、

## 顧問の阿部学先生 が答えます!

#### QI. いつ活動しているんですか?

週5~6日のペースで活動しています。

平日は BasicProgram を中心に、日祝・長期休暇中は Scrimmage を基本に取り組むことが多いです。

#### Q2. どのような活動をしているんですか?

週末に行われる Scrimmage の課題を平日内容に取り込み次週への段階的な LevelUp を図ります。

Run Menu が多いですが Workout 等も個々で行います。

#### Q3。私でも3年間やっていけますか?

「やる気」があれば充実した3年間を過ごすことができると思います。

3年間だけでなく卒業後も多くの卒業生たちが、週末かわるがわる体育館へ姿を 見せに来てくれます。

#### Q4. どのような雰囲気ですか?

バスケットボール部では「『ONENESS』〜一丸となって戦おう〜」を合言葉に活動しています。日々の練習はディフェンスのメニューを中心に、基礎から応用・発展まで、さまざまな内容です。練習はキツイと感じる時もありますが、目標『全国』に向かって部員全員が一生懸命に取り組んでいます。メンバーはみんな優しくて面白いです!



## 好文学園 バレーボール部 について、

## 顧問の早川沙紀先生 が答えます!

#### QL。いつ活動しているんですか?

活動日程は、木曜日がオフでそれ以外の曜日に活動しています。 夏休みなどの長期休暇中も週に1回程度のオフがあります。

長期休暇中には合宿に行くこともあり、練習試合も増えます。

#### Q2. どのような活動をしているんですか?

トレーニングや体力作り、基礎練習(レシーブ・スパイク・サーブなど)を中心に行っており、試合が近づくと実践のゲームなどの練習をしています。

休日にはいろいろなチームと練習試合をして力をつけています。

定期テストが近付くと勉強会を行い、みんなでテストのモチベーションを上げて、テストで最大限の力を出すことを心がけています。

#### Q3. 私でも3年間やっていけますか?

各部員それぞれ得意なこと、苦手なことがあるのですが、バレーボールはチームスポーツなので仲間と協力しお互い補い合って戦っています。

また卒業生には看護コースの部員も在籍していましたが、実習や補習と両立しながらでも部活動に参加できていました。部活動を継続するのはバレーボールが好きという強い気持ちが I 番大切だと思います。

#### Q4. どのような雰囲気ですか?

現在は3年生3名、2年生7名の合計 I O人で人数が少ないですが、とても仲が良くまとまっている部活です。チームを良くしたいという思いで後輩が意見を出すこともたくさんあります。全員が強くなりたいという気持ちが強く、自主練習をする部員がたくさんいます。

# 部活動縮介



## 好文学園 ハンドボール部 について、

### 顧問の川田塁先生 が答えます!

#### QI. いつ活動しているんですか?

放課後、16:00 から活動しています。

#### Q2. どのような活動をしているんですか?

コートでの練習が基本ですが、ケガの予防やパフォーマンスの向上の為に、ウエイトトレーニングなども行っています。

いくらチーム競技といっても一人ひとりの力量が重要になってくるので、目の前の一対一に勝てる確率を少しでも上げられるように OF や DF のトレーニングでも個人戦術を意識した内容が多くなっています。

#### Q3. 私でも3年間やっていけますか?

中学校からの経験者がほとんどですが、高校から競技を初めた生徒もレギュラーとして活躍しています。

自分一人だけでは頑張れないことも、同じ目標を持つ仲間とだからこそ頑張れることもある。そんな経験ができるのもチーム競技の魅力の一つです。

#### Q4. どのような雰囲気ですか?

『声を出す』ということをとても大切にしています。大きな声を出すことで、自分や仲間を鼓舞することができます。声を掛けることで、仲間を励ますことも連携プレーを行うこともできます。チーム競技ではコミュニケーション能力が高ければとても武器になります。

「よしっ!頑張ろう!」と思える活気溢れる雰囲気を自分たちで作っていくように意識しています。