



矢板SC



コーチ派遣

総合型地域スポーツクラブ

# 矢板セントラルスポーツクラブ

- YAITA CENTRAL SPORTS CLUB -



アクティブスクール矢板ダンス教室



矢板Central Arrows バスケット教室



- \* YAITA CENTRAL ガールズサッカースクール
- \* 矢板GKスクール
- \* YAITA FUTSAL CLUB
- \* YAITA CENTRAL BASKETBALL SCHOOL
- \* ポール教室
- \* ヨガ・体幹教室

【お問い合わせ】

〒329-2161 栃木県矢板市扇町2丁目1615-1

Tell 0287-47-5612



私たちは矢板中央高等学校サッカー部を応援しています

CENTRO ESCOLAR DE YAITA

Application Requirements



# 矢板中央高等学校 サッカー部

進学希望者ガイドブック



# CENTRO ESCOLAR DE YAITA

## Application Requirements

- 03 チーム情報／歴代記録
- 04 男子サッカー部監督からの言葉
- 05 コーチからの言葉
- 06 スタッフ紹介
- 07 ウェア・用具紹介
- 08 サッカー部の1日
- 09 OB卒業後進路
- 10 OBからの言葉
- 11 施設紹介
- 12 審判育成・コーチングライセンス取得カリキュラム
- 13 女子サッカー部監督からの言葉  
女子サッカー部の1日



Editor Yuki MATSUGI  
Photographers Hiroyuki SATO  
Designer Tsubasa DIAI  
Special Thanks YAITA CHUO HIGH SCHOOL FOOTBALL CLUB



## 監督からのメッセージ

矢板中央高校 監督

# 高橋健二

TAKAHASHI KENJI

入学をご検討の皆様、監督を務めている高橋健二です。私たち、矢板中央高等学校サッカー部は3年間で夢の実現をサポートし、サッカーを通して未来に向けた3年間を過ごしてもらいたいと考えています。

高校サッカーは楽しいばかりではありません。時には辛いことも厳しいこともあるでしょう。それでも一緒に前へ進んで、仲間とともに成長していきましょう。それを乗り越えることで大きく成長すると信じています。

サッカー面では一人ひとりの個性を大切にしつつ、矢板中央の特徴であるハードワークを身につけて、将来は上の

ステージで活躍できる選手の育成を目指しています。卒業生ではプロサッカー選手として活躍している者も多数います。その一方で各分野で羽ばたいているOBもたくさんいます。サッカー面だけではなく、社会で生き抜く力を備え、一人の大人として次のステージに進めるように我々もバックアップしていきます。

ぜひ皆さんも矢板中央高校と一緒に夢の実現をしませんか。出会った仲間たちとともに、日本一を目指しながら、充実した高校生活を過ごしましょう。お会いできるのを楽しみにしています。

# 矢板中央高校

YAITA CHUO HIGH SCHOOL

### ▶ 学校情報

- 所在地/  
〒329-2161 栃木県矢板市扇町2丁目1519
- 学校長/五味田謙一
- 創立年/1957年

### ▶ クラブ情報

- 監督/高橋健二
- 創部/1971年
- ホームタウン/栃木県矢板市
- 練習グラウンド  
東泉グラウンド  
〒329-2512 栃木県矢板市東泉928  
矢板フットボールセンター  
〒329-2162 栃木県矢板市末広町49

### ▶ 2023年シーズンデータ

- 栃木県新人戦 ベスト4
- インターハイ 本大会ベスト8
- 高校サッカー選手権 本大会1回戦
- プリンスリーグ関東1部 7位
- プリンスリーグ関東2部 10位
- 栃木県リーグ1部 優勝
- 栃木県リーグ2部A 5位
- 栃木県リーグ3部B 2位

### ▶ 過去戦歴

- 全国高校総合体育大会(インターハイ)  
出場13回(ベスト8 2回/2022、23年度)
- 全国高等学校サッカー選手権大会  
出場13回(ベスト4 4回/2009、17、19、20年度)
- プリンスリーグ関東1部  
優勝1回(2018年度)



## コーチからのメッセージ

矢板中央高校 ヘッドコーチ

# 金子文三

KANEKO BUNZO

矢板中央高校サッカー部は「日本一」と「高卒」リーガの育成を目指しております。

しかし、誰もが成し遂げられる目標ではなく、3年間努力しても目標に届かない選手がほとんどです。それくらい非常に難しい目標となります。

矢板中央高校サッカー部は、その高い目標に本気で向き合うことが選手の成長に繋がると考えております。そして

目標を達成できなかった際は大学に進学し、また4年間「日本一」と「大卒」リーガを目指してもらいたいと考えております。

矢板中央高校サッカー部は「謙虚、ひたむき、挑戦」を掲げ、日々情熱をもってサッカーと向き合っております。

我々と同じ目標を持つ中学生の皆さんと一緒にサッカーできることを楽しみにしております！



## コーチングスタッフ

監督	アドバイザー	顧問	顧問
			
高橋健二	古沼貞雄	八木澤信夫	白石康之
ヘッドコーチ	コーチ	コーチ	コーチ
			
金子文三	上林孝至	池亀 翔	菅原祐樹
コーチ	コーチ	コーチ	GKコーチ
			
長峯滉希	阿久津貴紀	木村将輝	木村大地
トレーナー	部長	女子サッカー部監督	女子サッカー部顧問
			
小川和英	君嶋渡紀子	手塚貴子	川田英利

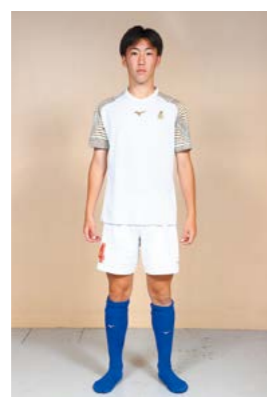
# 1年生 購入物リスト



練習試合ユニホーム



FP練習着 (ホーム)



FP練習着 (アウェー)



GK練習着



移動着



ジャージ①



ジャージ②



リュックサック



ランニングシューズ

※掲載しているウェア類は2024年度のもの。購入内容年度によって異なる可能性があります。金額などの詳細は別途お伝えの予定。

# サッカー部のスケジュール

## サッカー部の1日 / 寮生



DF 佐藤快風 (3年)

7:30	朝食
8:30	登校
8:35	授業
12:40	昼食
13:20~15:15	授業
16:00~18:00	練習
19:00	夕食
21:00	点呼
22:30	消灯

※火木は14:00~16:00まで練習



## サッカー部の1日 / 通い



FW 渡部嶺斗 (3年)

8:30	登校
8:35	授業
12:40	昼食
13:20~15:15	授業
16:00~18:00	練習
17:00	帰宅

※火木は14:00~16:00まで練習



## 1週間のスケジュール ※変更の場合あり

月	火	水	木	金	土	日
オフ	有酸素 トレーニング	トレーニング	トレーニング	セットプレー トレーニング	公式戦	トレーニング マッチ or 紅白戦

## 過去OB進路実績

早稲田大学  
 明治大学  
 法政大学  
 立教大学  
 青山学院大学  
 東京学芸大学  
 鹿屋体育大学  
 宇都宮大学  
 仙台大学  
 立命館大学  
 関西学院大学  
 東洋大学  
 駒澤大学

東海大学  
 順天堂大学  
 日本体育大学  
 大阪体育大学  
 国士舘大学  
 東京国際大学  
 関東学院大学  
 立正大学  
 拓殖大学  
 東京農業大学  
 亜細亜大学  
 帝京大学  
 大東文化大学

城西大学  
 国際武道大学  
 作新学院大学  
 中央学院大学  
 共栄大学  
 白鷗大学  
 東海学園大学  
 愛知学院大学  
 東邦大学  
 上武大学  
 尚美学園大学  
 日本ウェルネス大学  
 など



## 先輩たちからのメッセージ

©佐藤博之



**FW 富山貴光** (2008年度卒)  
 FC栃木Jrユース→矢板中央高→早稲田大  
 現・大宮アルディージャ

矢板中央で成長した部分はフィジカル面です！特にサッカー選手にとって重要であり、近代サッカーではフィジカル面は重要視されています。矢板中央での3年間がなければ、身体作りの基礎は作れなかったでしょう。プロのFWとして生き抜く武器を矢板中央で作れたのは間違いありません。

矢板中央はサッカーに集中出来る環境が全て整っています！そして、最高の仲間が出来る場所でもあるので是非矢板中央に来て最高の仲間達と切磋琢磨し合いながら日本一になりましょう！

©カタレ富山



**MF 坪川潤之** (2015年度卒)  
 札幌ジュニアFC U-15→矢板中央高→東洋大  
 現・カタレ富山

社会で活躍するための土台となる自分と向き合う姿勢、挑戦し続ける心を身につけました。矢板中央での青春はかけがえのない時間になります。仲間と出会い素晴らしい3年間を過ごしてください！

©ブラウブリッツ秋田



**DF 星キョウワァン** (2015年度卒)  
 南河内第二中学校→矢板中央高→駒澤大  
 現・ブラウブリッツ秋田

矢板中央で成長した所は今も自分のストロングポイントであるヘディング、対人の部分です。3年間で学んだ事は仲間を思う心、そして感謝する心など、人間性の所を多く学びました。

3年間で学び得た事は今も自分の原点になっていて、立ち返る場所です。是非、矢板中央で多くの事を学び、成長してください！サッカー選手としてだけでなく、人としても多くのものを学べる環境です。感謝の気持ちを持って日々過ごしてください！

©カタレ富山



**DF 川上優樹** (2015年度卒)  
 ジュニオールSC横浜→矢板中央高→明治大/  
 現・カタレ富山

矢板中央で学んだ事は、球際であったり戦う為に必要なメンタリティー、勝利に貪欲になることです。サッカー選手として基本的なことを1番学べた3年間でした。

©佐藤博之



**MF 稲見哲行** (2017年度卒)  
 AS栃木bom de bola→矢板中央高→明治大  
 現・東京ヴェルディ

自分は矢板中央高校で貴重な3年間を過ごしました。もちろん冬の選手権に出たこともそうですが、その目標に向けて考え、努力し、周りと話し合いながら切磋琢磨したことが自分の人間的な成長につながりました。

そして、守備強度の高いサッカーをしていくうちに、対人能力や予測の部分で今プロでも通用するものが養えたと感じています。

自分次第でその先の人生を切り拓くことができます。高校3年間でどのように過ごすか。自分の決断をもとにぜひ有意義なものにしてください！

©佐藤博之



**MF 松井蓮之** (2017年度卒)  
 リベルダード磐城→矢板中央高→法政大  
 現・ベガルタ仙台

矢板中央ではサッカー選手としての本質の部分、人間性などサッカーの事だけでなく人として沢山成長する事が出来ました。高校生の頃からプロサッカー選手になりたいと強く思い、常に向上を目指してまずは日本一になってください！！OBとして応援しています。

©福島ユナイテッド



**GK 安西駿** (2018年度卒)  
 会津サントスFC→矢板中央高→平成国際大  
 現・福島ユナイテッド

毎日厳しい練習を乗り越えられたからこそメンタル面はとても成長できたと思います。プロになった今でもあの時のきつい練習をやっていたおかげだと思います。今きつい練習があっても耐えられるので、本当にいい経験だったと思っています。

新入生の皆さんはこれから3年間、辛い経験やきつい練習が多いと思いますが、それを乗り越える事ができれば必ず自分の財産になり、後の人生で役に立つので、最後まで仲間と助け合いながら頑張ってください！

©V・ファーレン長崎



**DF 白井陽貴** (2018年度卒)  
 FCエルマーノ那須→矢板中央高→法政大  
 現・Vファーレン長崎所属

初めまして。V・ファーレン長崎の白井陽貴です。自分が、矢板中央で成長した部分は大きく分けて2つあります。まず1つ目は、人前に立ちチームをまとめるという人間性のところ。自分は、当時キャプテンを務めていました。人数が多すぎたチームのキャプテンをやるのが初めてで、たくさんの学びがありました。試合に出ていない選手達とのコミュニケーションや、チームが良くない時の修正。人数が多いので大変なことがばかりでしたが、今思うと人間として大きく成長できたと思っています。

2つ目は、体の強さ、大きさ、キレ、柔軟性。サッカーに関わる全てを成長させられたことです。強豪校でもある矢板中央には、他県から最強のライバル達が集まった上でポジション争いをし、そこを制した人たちがピッチの上で立っている。そういった刺激的な毎日で普通の高校生では味わえない環境があり、最高の3年間を送ることができました。トレーニング施設や練習場、体のケア、全ての環境が素晴らしく、選手として大きく成長できる環境が整っていました。

試合に勝つより、試合に出るのが難しい。それが矢板中央。サッカー選手として上を目指し、刺激的な日々を過ごしたい。日本一になりたい。もっと、人間として、選手として大きく成長したい。そんな人におすすめなのが矢板中央です。

©SC相模原



**MF 伊藤恵亮** (2018年度卒)  
 クラブ与野→矢板中央高→東洋大  
 現・SC相模原

SC相模原の伊藤恵亮です。矢板中央サッカー部で本当に沢山の事を学び、人として成長できました。様々な都道府県からやってくる仲間たちと志を高く持ってチャレンジし、同じ目標に向かって切磋琢磨できる環境が矢板中央サッカー部にはあります。そして、現代サッカーにおいて重要な要素がフィジカルです。

矢板中央サッカー部では、体を強く大きくすることだけでなく、大切なのではなく、体の使い方なども大切にしています。トレーニング施設は勿論、可動域、柔軟性などのウォーミングアップも取り入れており、僕自身も大きな怪我をすることなくサッカーに必要な体を作ることができました。

強豪校である矢板中央で切磋琢磨し、同じ目標に向かって歩める3年間はとても刺激的で普通では味わえない日々です。皆さんが活躍することを期待しております。

©カマタマーレ讃岐



**MF 左合修士** (2019年度卒)  
 岐阜VAMOS→矢板中央高→日本体育大  
 現・カマタマーレ讃岐

矢板中央では、常に「強度」が求められます。「強度」が足りなければ試合には出られません。矢板中央の練習では試合よりも高い強度で行います。だからこそ自然とチーム全体の強度が上がってくるんです。私は矢板中央で「強度」の部分で大きく成長し、「強度」の重要性を学びました。

また、私は矢板中央で初めて寮生活をしました。寮では、自分のことは全て自分で行う。これは当たり前のことですが、普通の高校生ではそのような経験はあまり出来ないとはいえます。

新入生の皆さん。矢板中央サッカー部は、人工芝のグラウンドやトレーニングジム、提携している矢板供養院などサッカーに対して100%取り組める環境があります。考えて行動すれば確実に成長できる環境が整っています。

# 施設紹介

## 練習場



## トレーニングルーム



## ミーティングルーム



## 寮内観写真



## 寮外観写真



## チーム提携接骨院・矢板僥接骨院



## 希望者 審判育成

サッカー国際審判員の下で新たな道を切り拓け！  
プレイヤーだけでなく、将来の日本サッカーを支えていく  
1級審判員や国際審判員を目指すこともできます！  
～レフェリー養成プログラム〈審判3級取得〉～

### 指導者

長峯 混希 コーチ (サッカー国際審判員・サッカー審判3級インストラクター) など

### 講義内容

知識：講義全8回 (各講義終了後のテストで80点以上)

技能：主審、副審を1試合ずつ担当する。

(紅白戦、TRM、矢板ユース、矢板SC公式戦/U13-U15)



## 希望者 コーチングライセンス取得

指導者として次のステップへ

～JFA公認C級コーチライセンス取得プログラム～

### 指導者

栃木県サッカー協会技術委員会C級チューター (講師) など

### 資格取得プラン

基礎的なゲーム分析、トレーニングプランの作成、トレーニングセッションを受講生同士が連携して実践し、アマチュアチーム・アマチュア選手の育成ができるように取り組む。



	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
午前	ガイダンス (50分)	分析② (50分)	戦術② (50分)	プランニング (50分)	グループワーク (50分)	指導実践 (2組) (120分)	メディカル (50分)	指導実践 (2組) (120分)
	実技〈Game〉 (90分)	実技〈テクニック②〉 (90分)	実技〈戦術②〉 (90分)	実技〈プランニング〉 (90分)	指導実践〈1組〉 (60分)		指導実践〈1組〉 (60分)	
	振り返り (15分)	振り返り (15分)	振り返り (15分)	振り返り (15分)	振り返り (15分)	振り返り (15分)	振り返り (15分)	振り返り (15分)
午後	分析① (50分)	戦術① (50分)	GK (50分)	実践ガイダンス (20分) グループワーク (30分)	指導実践 (3組) (180分)	発育発達と一貫指導 (50分)	指導実践 (3組) (180分)	筆記試験 (60分)
	実技〈テクニック①〉 (90分)	実技〈戦術①〉 (90分)	実技〈GK〉 (90分)	コーチング (50分)		サッカーの競技精神 (50分)		閉講ガイダンス (30分)
	振り返り (15分)	振り返り (15分)	振り返り (15分)	実技〈コーチング〉 (90分)		チームマネジメント (50分)		
				振り返り (15分)	振り返り (15分)	グループワーク (50分)	振り返り (15分)	

## 女子サッカー部監督からのメッセージ

矢板中央高校 女子サッカー部監督

# 手塚貴子

TEZUKA TAKAKO

矢板中央高校女子サッカー部は、令和5(2023)年度からスタートしました。

サッカーの技術向上はもちろんのこと、人として成長できる、新しいことにチャレンジする、やっつけてワクワクする、観ていてワクワクするチームを目指します！

女子サッカー部の歴史は始まったばかりです。チャレンジ精神と好奇心旺盛な女子選手たちが女子サッカー部の歴史を刻んでくれることでしょう。

男子サッカー部の背中を追い、全国制覇を目指すことはもちろんのこと、記憶に残るプレー、記憶に残るチームを目指し、日々成長していきます。



### 女子サッカー部の1日／通い



MF 久留生綾香(1年)

8:30	登校
8:35	授業
12:40	昼食
13:20~15:15	授業
16:00~18:00	練習
17:00	帰宅



※火木は14:00~16:00まで練習

## 女子サッカー部1週間のスケジュール ※変更の場合あり

月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	トレーニング	オフ	トレーニング	トレーニング	公式戦 or 練習	公式戦 or 練習