

静岡県立
清水東高校
サッカー部

効率的な時間の使い方
集中力と自主性を養う!!

清水東高校サッカー部の最大の
特徴は、その練習時間。平日の放
課後はわずか2時間だけだ。これ
は他の強豪校に比べると格段に短
い。これは昔から続いている伝統
的な練習スタイルで、短時間で集
中することを大切にしているんだ。
そして、練習後は、時間をより
有効活用できるように使い方は部
員各自で決めるという方針を取っ
ている。選手費久コーチは、「2
時間で足りないと思えばそのまま
帰って自主練習をし、勉強が気にな
るなら切り上げて机に向かう」と部
員一人ひとりの自主性に任せ



高い練習時間だからこそ、
自然と集中力も高まる。



サッカー部部長：高橋賢一氏
校風でもある「文武両道」がうちの
部の強み。部活でどんなに忙しく
ても、勉強をおろそかにしなせん
し、遊ばず勉強も頑張る。部活と勉強は
両立させてこそ意味があるので。

全国制覇5回!! 持ち味は“堅守速攻”

創立83年の伝統ある清水東高校サッカー部。全国高校
サッカー選手権大会とインターハイの優勝は計5回、準優
勝は計3回と輝かしい成績を残し、南アフリカW杯日本代
表の内田篤人選手をはじめ、プロサッカー選手として活躍
するOBが数多くいる。また、勉強にも力を入れており、過
去には、現役で東京大や京大に合格した部員もいる。現
在の部員数は90人。ブレースタイルは、守りを固めながら
スピードを使って攻撃する“堅守速攻”だ!

自主自立の精神が
部活の原動力!



強さの
方程式

秘伝の長版
必死の臨戦状態



勉強は大切だけど、部活で結果を出すにはもっと練習が必要だし、勉強する時間
なんてない! なんて人は多いだろう。でも、ちょっと待った! なかには勉強と両立
させながら、競技でも素晴らしい成績を挙げている部活はある。そんな部活を取材し、
その秘訣を探ってきたので、勉強との両立に悩む人はぜひ参考にしてほしい。

取材：文/下里摩子 デザイン/hall machine 撮影/瀧島都子 イラスト/野倉千夏

強さの方程式

文武両道の部活練習後に
学校



いう時大きな力になる。「強いチーム」とは戦う時はやっぱり怖いもの。そんなときは「自分たちは強さとサッカーも両方できる強い力があるんだ」だから勝てる！」とか「勝負の神様は、きっと日頃の行いを見つけている」という気持ちで挑んでいます。驚きや緊張に打ち勝つ自信が、恐さや緊張に打ち勝つ精神的な支えになっているんだ。

**清水東高校サッカー部員の
ある日のスケジュール**

22:00 20:30 18:00 16:00 15:30 8:25 7:50 7:00 5:30

起床	帰宅	勉強 または自主練習	練習2時間のみ	授業	始業	朝練	起床
		自分のペースで練習し足りない場合は携って練習する			外からコーを招いている参加は希望		

鈴木海斗
テスト中も練習は休みなし。でも、練習前に必ず読む冊子で「テスト期間だけの時間だけはサッカーも頑張ろう！」などと声かけで頑張っています。みんながいるから乗り切れる、部活があるから勉強も頑張れるんです。

高木 誠
勉強合宿には必ず参加しています。合宿中は勉強以外にも、生活態度や礼儀作法も注意し合っていて、それがセルフコントロールにもつながっていると実感しています。

吉川雄大
チームメイトは設備みんな切り替えが早いです。試合前になると、練習のパスの中で勉強したり、試合会場に着く前に試合直前まで勉強している人もいて、勉強にもサッカーにも一人ひとりの意識が高いと思います。



**練習前には
円陣で励まし合う!**

部活と勉強の両立が
試合での精神的な支えに!

勉強との両立のために定期テスト前には必ず、勉強合宿が開かれ、希望者は学校の構内にも合宿所に2、3泊して勉強する。部員同士が互いに教え合い、刺激し合うことで、勉強面だけでなくチームワークの向上にも繋がっている。

また、セルフコントロールがしっかりしていることも強さの二因。部活と勉強を手に両立していることは、もちろん、日頃から靴の脱ぎ方や揃え方を日常生活の礼儀作法までも気を遣い合っているという。サッカーとは無縁に思えるようなことが、こうした行いがいかに



練習の終了時刻が近づくと、自然と集中力が高まり、シュート練習の成功率も上がる。



コーチの合図ですぐに集まる部員たち。練習でのメリハリが勉強にも生きてくる。