

# OSAKA MAKINO SOCCER

**INDEFATIGABLE SPIRIT**



**大阪府立牧野高校サッカー部**

**ガイドブック2020**



# 大阪府立牧野高等学校サッカー部

SINCE1975



## 【目的】

我々サッカー部の目的は、『社会に出て、活躍できる人間性を育むこと』。このサッカー部での経験を通して、自らの進路実現や社会創造など、生きていくために必要な力を養うことに力を入れる。そのために、『学校第一・勉強第一』を根幹として、1あいさつ 2礼儀マナー 3時間厳守 4報告連絡相談 5感謝の心 6努力継続 7自立(自律)心の7つをクラブですべきこととして徹底している。それらの働きかけが、サッカーにも通じ、人間としても、サッカー選手としても大きく成長し、自己実現へと繋げることができる。

## 【指導方針】

指導の方針としては、上記目的を達成するために、サッカーを通して人間形成を行う。『自主性』を大切にして、選手自身での試合メンバーの決定、トレーニングの計画、選手規律など、選手たち自身で『チーム』を見つめて、運営していく。トレーニング指導については、「ハードさ」と「楽しさ」のメリハリをつけ、コミュニケーションをとって、昨日の自分よりももう一つ成長できるようにトレーニングに取り組む。「ひたむきさ」や「献身性」のある人間性、「努力」を「継続」していく力をつけていけるように指導を行う。



## [2020 スローガン]

ふ と う ふ く  
不撓不屈

どのような状況にも屈することなく、自分たちの目標設定に向けて、着実に前進していく。また、サッカーにおいても、しんどい場面・苦しい場面に屈することなく、1人1人が力を発揮し、チーム一丸力を合わせ、困難な状況を打破し、人間としても大きく成長していくためにこのスローガンを設定した。



## [2020 目標設定]

令和2年度 大阪高校春季サッカー大会 ⇒ シード校撃破

令和2年度 大阪高校総合体育大会 ⇒ 春季大会を超える

高円宮杯 U-18 リーグ OSAKA ⇒ 3部昇格(4部優勝)

※コロナウイルスの影響により春季大会中止、U-18 リーグ中断中、総体未定



## [2019-2020 戦績(暫定)]

平成31年度 大阪高校春季サッカー大会 3回戦敗退

令和元年度 大阪高校総合体育大会 3回戦敗退

高円宮杯 U-18 リーグ OSAKA2020 北河内・大阪市 1位(暫定)

天理カップ 決勝プレーオフ 1回戦敗退

北河内リーグ 上位 4位(暫定)

サッカー北河内1年生リーグ 準優勝

## 【過去の戦歴・受賞歴(2009-2020)】

[2009 年度]

大阪高校春季サッカー大会 第3位

近畿高校サッカー選手権大会 出場(13年ぶり2度目)

大阪高校総合体育大会 5回戦敗退(ベスト32)

[2010年度]

大阪高校新人サッカー大会 4回戦敗退

大阪高校春季サッカー大会 4回戦敗退

[2011 年度]

大阪 U-18 サッカーリーグ2011(2部 A)第3位

大阪高校春季サッカー大会 5回戦敗退(ベスト32)

[2012 年度]

大阪 U-18 サッカーリーグ2012(2部 C)第7位

[2013 年度]

大阪 U-18 サッカーリーグ2013(3部 A)優勝

[2014 年度]

大阪 U-18 サッカーリーグ2014(3部 E)優勝

大阪高校春季サッカー大会 5回戦敗退(ベスト32)

[2015 年度]

大阪 U-18 サッカーリーグ2015(3部 B)第3位

[2016 年度]

大阪 U-18 サッカーリーグ2016(3部 D)第5位

大阪高校総合体育大会 4回戦敗退

[2017 年度]

大阪 U-18 サッカーリーグ2017(3部 D)第7位

[2018 年度]

大阪 U-18 サッカーリーグ2018(3部 D)第8位

大阪高校総合体育大会 4回戦敗退

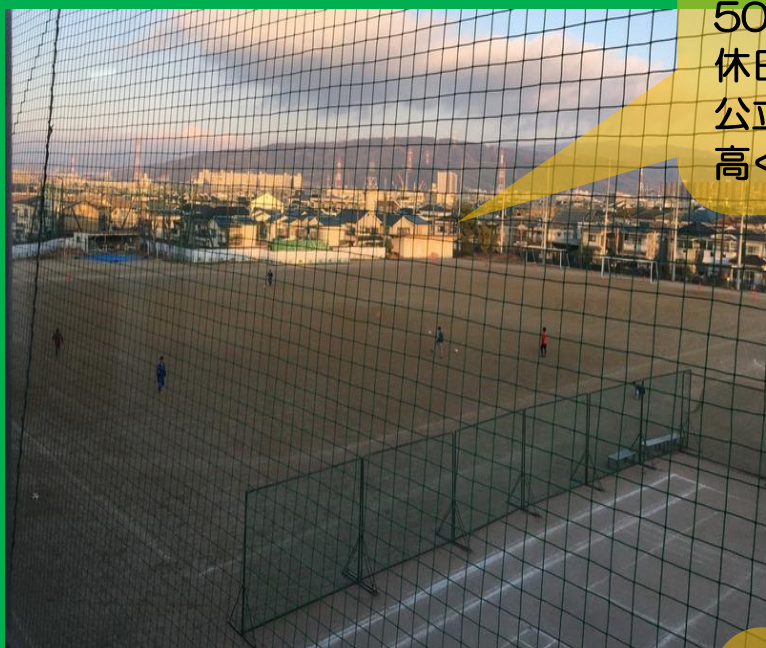
[2019 年度]

大阪サッカー協会 2種(U-17)海外遠征2020選抜選手 本校主将選出





## 〔施設・設備〕



グラウンド系クラブは4つ！  
サッカー部は毎日グラウンドの半面（約50M×60M）は使うことができます！  
休日や朝はフルピッチ使用可能！！  
公立高校の中では、かなり広く、自由度高く使うことができます！



OB会寄贈のナイター設備等も完備しています！また、グラウンド周りにも数多くの照明あり、夜になってもゲームに支障がないくらいです！冬の時期には重宝しています！



雨天時には、自分たちで考えたメニューを室内で行います！

体幹やランメニューなど、己との戦いで集中力高く取り組む選手が多いです！

もちろんウエイトルームも完備しています！





## 【年間スケジュール(例)】

- 4月 入学式・新入生歓迎会(クラブガイダンス)  
大阪春季サッカー大会(全国インターハイ予選) ~
- 5月 北河内1年生リーグ ~
- 6月 体育祭



サッカーだけでなく、行事にも全力!!!

昨年は、体育祭実行委員長、副委員長、応援団団長1名、副団長3名など、サッカー部が中心になって、行事を運営してくれました!

- 7月 夏休み開始・夏期講習  
北河内フェスティバル(府外より招致)  
牧野カップ(中学生向け招待マッチ)



昨年は、3日間開催で、中学校12校・クラブチーム8チーム、総参加者250名越え!  
非常に大規模なカップ戦を開催しました!

- 8月 強化合宿(福井県)



牧野カップ(中学生向け招待マッチ)

福井県おおい町人工芝グラウンドで3泊4日!  
現地では、他県強豪校とのマッチも組まれます!

タイミングが良ければ花火大会も見られるかも!!!

- 9月 文化祭(牧高祭)  
大阪高校総合体育大会(全国サッカー選手権予選) ~
- 10月 北河内サッカーリーグ ~
- 11月 牧長戦(伝統ある牧野高校対長尾高校の一戦+OB戦)
- 12月 天理カップ ~
- 1月 初蹴りOB戦・豚汁大会・U-18リーグ開幕(10月まで)



マネージャーを中心に、OBの方々に豚汁が振舞われます!

部員たちもおおいしくいただきます!

- 3月 卒業式・追い出し試合・宇治フェスティバル



## 【トレーニングスケジュール(例)】

月曜日(7限) OFF

火曜日(6限) TR

水曜日(7限) TR(フィジカル强度高)

木曜日(6限) TR

金曜日(6限) TR

土曜日 9時00分～ 調整 TR(翌日の試合に向けて)

日曜日 《GAME》



これはあくまでも、一例になります。土曜日に GAME がある場合は日曜日 OFF で月曜日 TR、その他長期休業中や行事等によって、入れ替えもありますが、大体2か月ごとにスケジュールを更新していきます。また、「プレー時間の確保」のため、1年生のうちから非常に多くの試合や公式戦を経験することができます。



★朝練は自主練です。毎回3分の1程度の選手が参加して、取り組んでいます。

★練習時間は約2時間程度。短時間で密度濃く、質高くトレーニングに取り組めます。

★1か月に1回程度チームミーティングを行います。そこで、目標設定やチームにとって大切な時間を作ります。







# [2019年度進路実績(42期生サッカー一部)]

関西大学 社会安全学部 2名

関西大学 経済学部 1名

関西大学 法学部 1名

同志社大学 理工学部 1名

同志社大学 文学部 1名

立命館大学 理工学部 1名

法政大学 経済学部 1名

京都産業大学 現代社会学部 1名

京都産業大学 生命科学部 1名

甲南大学 経済学部 1名

龍谷大学 法学部 1名

高津理容美容専門学校 美容科 1名

