

2023 年度 千歳高校卓球部 紹介資料

千高卓球部は「公立高校 No.1 の成長できる環境と実力」を目指し、部員一丸で練習に励んでいます。

チームの方針（指導方針）

①部員相互の自主性を重んじる

自ら考え、工夫をして練習に臨むことで、卓球を通して心技体の成長を目指しています。また、自らの気づきを大切にし、卓球の実力を上げるとともに、人間的な成長を促しています。

②文武両道

学業を部活動の両立を重んじ、日頃の学習にも力を入れるよう指導しています。講習と練習が重なる場合は講習優先としています。引退後も、部活動で培った自主自律の精神を発揮し国公立大学合格を勝ち取るなど、高い目標を志し、結果を残しています。

③感謝できる集団へ、貢献できる集団へ

よい環境を与えてくれる仲間や学校、保護者や地域の方、対戦相手（校）など、すべてに感謝できる人になること。さらに、与えてもらうだけでなく、与えられる集団、貢献できる集団へと成長することを目指しています。

チーム目標（部員同士で出しあった目標）

- ・礼儀を重んじ、仲間と切磋琢磨しながら、人間的な成長を遂げる
- ・高体連団体全道ベスト 8 以上

練習日・練習時間

平日 火・水・金 16:00～18:30（月・木 OFF）

休日 8:30～12:00 または 12:30～16:00（原則月 1 回の休養日あり）

練習環境

平日は第 2 体育館（半面）・土日は第 1 体育館（半面）または第 2 体育館（全面）で行っています。

卓球台は 12 台あり、多球練習で用いる防球ネットも完備しています。

今年度、新しい台が 4 台入りました！ 2 台は北海道インターハイで使用されたものです！

部員数

27 名（3 年生 8 名、2 年生 12 名、1 年生 7 名）～男女も、経験の有無も問わず、入部を待っています！

※現 1・2 年生の出身中学校 千歳：勇舞中、北斗中、富丘中 恵庭：恵庭中、恵明中、柏陽中、恵北中
北広島：東部中、広葉中

指導者

顧問 3 名体制で、1 名は日本スポーツ協会認定の卓球コーチ 2（旧 上級指導員）の資格も保有しています。

また、卒業生や外部の方が指導に来てくれる場面もあります。



主な戦績（昨年度・今年度） ☆は全道大会出場

○札幌地区春季大会（R5 年度）

女子団体 **第3位**（2回戦 3-1 札幌旭丘、準々決勝 3-2 大麻、準決勝 0-3 札幌大谷）
女子シングルス ベスト8 相澤菜花 女子ダブルス ベスト16 黒田涼菜・黒田惺菜組
男子ダブルス ベスト16 今詩瑠・土門莉久組

○高体連札幌支部大会（R5 年度）

男子学校対抗 2回戦敗退（1回戦 3-0 札幌創成 2回戦 0-3 札幌龍谷）
女子学校対抗☆ **ベスト8**（2回戦 3-1 札幌啓成、準々決勝 0-3 大麻）
女子ダブルス ベスト16 黒田涼菜・黒田惺菜組☆、吉川舞衣子・福原夢望組☆
女子シングルス ベスト8 相澤菜花☆ ベスト32 黒田惺菜、黒田涼菜

○国体千歳支部予選会（R5 年度）（☆以下、全道大会進出者）

少年男子 ベスト8 溝江亮太、高橋宥成 ベスト16 今詩瑠、水澤秀斗、久山泰史、土門莉久、大下響輝き
少年女子 優勝 相澤菜花 第3位 黒田惺菜 ベスト8 黒田涼菜、吉川舞衣子
ベスト16 福原夢望、志田成美、前野結香、神ひまり

☆国体北海道予選会（R5 年度） 少年女子 ベスト16 相澤菜花

○北海道選手権千歳支部予選（R5 年度）（☆以下、全道大会進出者）

ジュニア男子シングルス ベスト16 高橋宥成
ジュニア女子シングルス 準優勝 相澤菜花 ベスト8 黒田惺菜
ベスト16 興梠日和、神ひまり、福原夢望、志田成美
混合ダブルス 準優勝 久山泰史・相澤菜花組 ベスト8 高橋宥成・黒田惺菜組
女子ダブルス **優勝** 黒田惺菜・相澤菜花組 第3位 黒田涼菜（・日大高）組 ベスト8 志田成美（・恵庭中）組
女子シングルス **優勝** 相澤菜花 ベスト8 興梠日和、志田成美
ベスト16 福原夢望、神ひまり、黒田惺菜、山本一葉

○札幌支部秋季新人戦（R4 年度）

女子学校対抗戦☆ ベスト8（2次リーグ2位・3-1 札幌月寒、3-2 札幌西、1-3 札幌東商業）
男子ダブルス ベスト8 今詩瑠・土門莉久組☆ 女子ダブルス ベスト8 黒田涼菜・黒田惺菜組☆
女子シングルス ベスト32 黒田涼菜 黒田惺菜

☆全道選抜大会（R4 年度）

女子学校対抗戦 **ベスト8**（1回戦 3-1 室蘭栄、2回戦 3-1 滝川、
3回戦 3-1 士別翔雲、ブロック決勝 0-3 札幌大谷）



卒業生の主な進路先（過去5年）

東京外国語大学言語文化学部
小樽商科大学商学部
室蘭工業大学理工学部
創価大学経済学部
北海商科大学商学部
日本医療大学保健医療学部

秋田大学理工学部
鹿児島大学水産学部
札幌市立大学デザイン学部
北海学園大学経済学部・工学部
酪農学園大学農食環境学部
北海道科学大学工学部

弘前大学人文社会学部
公立千歳科学技術大学理工学部
福知山公立大学地域経営学部
北星学園大学経済学部
札幌国際大学観光学部
北翔大学生涯スポーツ学部 ほか多数

部員の声（ミーティングでの「千高卓球部の強み」より抜粋）

- ・何を練習すべきなのか、それぞれ考えて練習ができる
- ・1日1日の練習で目標をもって取り組んでいる
- ・たくさんの戦型がいる
- ・練習の時のON、OFF がしっかりしている
- ・モチベーションが全体的に高い
- ・チームの団結力があり仲が良い
- ・結局明るく、楽しんでやっている人が多い

