

陸上競技部



本校の陸上競技部は、生徒自身の主体性・自主性を重んじています。その中で上位大会への出場や入賞を目指し、日々活動をしています。300mトラック、砂場、トレーニング用品、専門顧問3名など、充実した環境で新入生の皆様をお待ちしております。

[部活動紹介ページへ](#)

水泳部



新入生の皆さん瀬谷高校へのご入学おめでとうございます。水泳部顧問の石間です。水泳と聞くと、経験者じゃないと難しいという印象をもつ人が多いですよね？確かに経験者が多く入部しているのは事実ですが、ほぼ未経験の状態から始めて、引退のときには100mクロール(Fr)のタイムが入部時より20秒以上も早くなった部員も

います。何を隠そうそれが私です。小学校の時に短期(夏休みとか)でスイミングスクールに通っていたことはありますが、50m程でギブアップというレベルの人間でした。ですが、入部して“速くなりたい！負けたくない！”という思いをもち、日々練習を続けた結果、引退時には部内で2番目に速いレーンで泳げるまでに成長できました。

水泳部は、経験者はもちろんですが、やる気さえあれば未経験者も大歓迎です。水泳は個人種目で泳力に合わせてレーン分けをします。自分に合ったペースで練習をしていけるのも魅力です。全身運動でかなり疲れるスポーツではありますが、夏に学校のプールで、ともに泳ぎ、日に焼けた思い出は一生の思い出になります。メンタルも鍛えられるはずですよ。私も今でも水泳部時代の経験が活かされていると思う場面が多々あります。あとは、集団の一員としてどのように行動するべきかなど、今後皆さんが社会に出た時の最低限のマナーも身に付けていってほしいと思っています。

今年度はコロナウイルスの影響で、どの程度活動できるかは未定ですが、登校再開後にはぜひ一度水泳部に顔を出してみてください。部員主体で和気あいあいとした雰囲気部の部活です。明るくて楽しい先輩が皆さんを歓迎してくれるはずですよ！

[部活動紹介ページへ](#)

バレーボール部



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。

バレーボール部では、日々全力で笑い、楽しみ、互いに高め合いながら練習に励んでいます。バレーボール部の誇れるところは、部員の向上心が高いところです。掛け声から体育館練習、トレーニング、準備片付けまで、全ては目標達成に繋がるという思いで活動しています。仲間と一緒に全力

で過ごすバレーボール部での日々は、高校生活の中で、かけがえのない最高の時間になると思っています。

バレーボールを経験してきたみなさんは、今までと全く違う、高校での新しいバレーボール観をぜひ味わってみてください。高校からバレーボールを始めた部員も多く活躍しているので、初心者の方のみなさんも安心して参加してください。

S Smile & Smart	笑顔で活発に賢く！！
E Energy	エネルギーに！！
Y Youth	元気に！！
A Aggressive	意欲的かつ攻撃的なバレーを！！

一緒に心身ともに成長していきましょう！！

[部活動紹介ページへ](#)

バスケットボール部



新入生・保護者の皆様、ご入学おめでとうございます。

瀬谷高校に入学し、何に『青春』を懸けるか考えているところだと思います。我々バスケットボール部は『県大会出場』を目指し、活動しています。

顧問だけでなく、トレーナーなどの外部専門指導者や県内外の多数練習試合相手・保護者やOBOGなど多方面からのご協力をいただき、全力でバスケットボールに打ち込める環境を準備しています。選手だけではなく、マネージャー(男女)、審判、トレーナーなどに興味がある人は是非一緒に『青春』しましょう。

このような事態で現在は活動がありませんが、再開したら一緒に頑張っていきましょう。

[部活動紹介ページへ](#)

ソフトテニス部



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。高校での部活動はもう決めましたか。高校生活において部活動の存在は非常に大きいものです。教室の中だけでは得られないものがあります。是非、瀬谷高校での三年間を充実したものにしてください。

ソフトテニス部は、平日は瀬谷本郷公園テニスコートで練習し、土日は他校にお邪魔し合同練習や練習試合を行っています。瀬谷本郷公園テニスコートまでは移動しなければなりません、オムニコートで日が暮ればナイター設備もあり、非常に良い環境で練習できます。ソフトテニス好きな生徒が集まり日々練習に取り組み、県まで駒を進めています。そしてさらに関東大会への出場を目指しています。現在、部員は女子のみですが、男子も募集しています。技術・経験は問いませんが、目標を持ち充実した高校生活を送ろうと考えている人は、是非一緒に頑張りましょう。待っています。

《2019年度の実績》

- ・関東大会(団体)県予選 ベスト32
- ・全国大会(団体)県予選 ベスト32
- ・新人大会(団体)県大会 ベスト32
- ・新人大会(個人)地区4位通過、県大会出場

[部活動紹介ページ](#)

器械体操部



瀬谷高校器械体操部では、競技の安全面に最大限に気をつけながら、一つ一つの技の習得を目指して活動をしています。一般的に、体育会系部活動は各種大会に出場し、順位を競うものですが、本校器械体操部は少し違う考えを持っています。それは、「勝つことを目標にした部活動からの脱却」です。順位を気にせず伸び伸びとやれる環境の整備、一つ一つの技の習得を通

じて得られる喜びなどに大きな価値を置いています。自主性を重んじる部活動のあり方は、チームメイトの士気を保ち続けてきちんとやることの難しさはありますが、我々はこのやり方に誇りを持って活動しています。

毎週土曜日には外部コーチの方にも来ていただき、更なる技の進化を目指して活動をしています。少しでも興味がありましたら、ぜひ一度、見学に来てみてください。よければ、一緒に体操競技をやってみませんか？

[部活動紹介ページへ](#)

バドミントン部



瀬谷高校バドミントン部は、「横浜中地区予選優勝→神奈川県予選ベスト8以上→関東大会出場」という明確な目標を掲げ、日々練習に励んでいます。

決して楽な練習メニューばかりではないですが、各練習メニューについて部員一人一人が意味を考え、楽しさを見出しながら取り組み、能力を高めています。

初心者・経験者を問わず、シャトルを打つことが大好きな部員がそろっていますので、ぜひ一緒にバドミントンをしましょう！お待ちしております！

令和元年度各大会実績

第65回 関東高等学校バドミントン大会（4月）

男子学校対抗 横浜中地区予選6位 神奈川県予選出場

第70回 全国高等学校バドミントン選手権大会（5～6月）

男子シングルス 横浜中地区予選5位、6位 神奈川県予選出場

横浜地区高体連夏季バドミントン大会（8月）

男子学校対抗 ベスト8

神奈川県高等学校バドミントン新人大会（9月～11月）

男子ダブルス 横浜中地区予選3位、4位 神奈川県予選出場

男子学校対抗 横浜中地区予選5位 神奈川県予選ベスト16

横浜地区高体連冬季バドミントン大会（1月）

[部活動紹介ページへ](#)

サッカー部



入学おめでとうございます。

サッカー部入部希望者は学校再開・部活動再開まで以下の準備をしておいてください。

1. 中学時代苦手だった科目の復習、高校で始まる勉強の予習をしておくこと。

教科書を中心に自分で勉強を始めておくこと（出された課題だけではダメ）。

分からないことがあれば担任に連絡。

2. U-18 リーグに1年生チームを参加させるので、サッカー選手としてのフィジカルを維持・向上させておくこと。例) コアトレ・ランニング・縄跳びなどを。

*この1か月間何をしているかで差が出ます。

[部活動紹介ページへ](#)

ハンドボール部



新入生の皆さん、そして保護者の皆様、ご入学おめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。

「3年間」と限りある高校生活です。自分で「これだ!」と思える何かを見つけてほしいと思います。遊んで過ごしても、何かに熱心に取り組んで過ごしても「3年間」は「3年間」です。是非、自分が燃えることができる何かを見

つけてほしいと思っています。それがハンドボール部であれば幸いです。これまで部員の殆どがハンドボール初心者です。他校でもハンドボール初心者がたくさんいます。最初はもちろんうまくはできないでしょう。苦しかったり辛かったりすることもあります。しかし自分一人ではありません。仲間や先輩がいます。皆と共に真剣に、一生懸命に取り組めば困難を乗り越え、必ず上手くなります。楽しくなります。もっと上手くなりたくなります。苦しくても頑張ることができます。忍耐力が付きます。もっと頑張れます。自分自身が強くなり、チームも強くなります。

ハンドボールはもちろん、人として私たちと共に成長して行こう!

[部活動紹介ページへ](#)

卓球部



高校生のプレーは、「ラリーのスピードと回数」「回転量」「プレー領域」など、あらゆる面で中学レベルを上回ります。このような高校卓球の世界に入るには、心・技・体の鍛錬が欠かせません。「辛いかもしれないけれど、挑戦したい！」と考えている中学生は、是非リンクをクリック！

[部活動紹介ページへ](#)

剣道部



顧問が専門家でないので恐縮ですが、部長をはじめ先輩方が熱心に指導してくれます。心身の鍛錬、精神修養を目指したい人は、未経験者でも歓迎です。奮って加入してください。兼部も可です。

[部活動紹介ページへ](#)

ワンダーフォーゲル部



りをする部活動です。

瀬谷高校のワンダーフォーゲル部では、春から秋にかけて月に1回、主に神奈川県内の

ご入学おめでとうございます。

本年度よりワンダーフォーゲル部の顧問を務めます佐々木と申します。

「ワンダーフォーゲル」という言葉は、多くの方にとって耳慣れないものだと思います。「ワンダーフォーゲル」とはドイツ語で「渡り鳥」という意味があります。ワンダーフォーゲル部は、山野を軽やかに渡り歩いていく、つまりは山登

山へ日帰り登山を行います。山では、街中にいると経験できない出会いがたくさん待っています。美しいせせらぎ、緑の天井、澄んだ空気、様々な植物、動物と向き合う緊張感……。また、夏休み中は例年、3泊4日の縦走登山を行っています。テントを張り、薪を組んで火をともし、飯盒炊爨（はんごうすいさん）で食事をし、語らい、夜は満天の星を仰ぐ。ぜひ、素晴らしい仲間とともに、素晴らしい場所で、素晴らしい経験を共有してください。

本年度は、新型コロナウイルス対策の影響によって、しばらく山へ行くことが難しいと思われます。しかし、普段から週に2回ほど、登山に向けた話し合いや体作りを行っています。登校が再開するまでの間も、ぜひ運動する習慣をつくり、無理なく登山を楽しめるように備えていただければと思います。学校が再開して、皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

[部活動紹介ページへ](#)

テニス部（男子）



テニス部の活動について

テニス部の今年度の活動等についてお知らせいたします。何かご不明の点やご要望がございましたら、顧問までお問い合わせください。

1. 練習日・時間

- | | | | |
|-------|------------|-------------------------------|--------------------|
| a 平日 | 晴天時 | 17:00～19:00 | 瀬谷本郷公園 |
| | 雨天時 | 放課 45分後～17:00
19時（冬時間は18時） | 校舎内でトレーニング
完全下校 |
| b 土曜日 | 8:30～13:00 | 藤沢総合高等学校 | |
| c 日曜日 | 8:30～13:00 | 藤沢総合高等学校 | |

土曜日、日曜日に練習試合が入る場合は活動が1日になります。

2. おもな試合の予定

- | | | | |
|---------------------------------------|------------|---------|--------|
| a 神奈川県大会 個人戦(シングル ダブルス) | 4月26日～ | 5月6日 | |
| | 団体戦(D1/S2) | 5月17日～ | 5月24日 |
| b 横浜地区リーグ戦(団体戦・・・D2/S3) | 7月18日～ | 7月25日 | |
| c 神奈川県新人大会 個人戦(シングル ダブルス) | 8月20日～ | 9月16日 | |
| | 団体戦(D1/S2) | 10月11日～ | 11月 3日 |
| d 横浜ジュニアトーナメント (シングルス 高体連の試合ではありません。) | | | |
| 参加料 | ¥2,000 | 1月 4日～ | 2月11日 |
| e 横浜地区トーナメント戦(団体戦・・・D2/S3) | 4月 1日～ | 4月 4日 | |

3. 車椅子テニス選手権ボールパーソン

9月19日～22日 2日間手伝いに行きます。南毛利テニスコート

4. テニスの用具 基本的に個人のスポーツですので、各自で用意してください。

テニスシューズ・・・怪我の元になるので良い物を買ってください。

ラケット・・・・・・・・1本2～3万円ぐらいします。

ウェア・・・・・・・・試合は、必ずテニスウェアを着ます。買ってください。

5. その他

1年生が出場する試合は、基本的に夏の大会からです。

夏休みが短くなったので合宿はしない予定です。

[部活動紹介ページへ](#)

テニス部（女子）



毎回外で練習です。大変かもしれませんが、それを乗り越えて継続する力を身につけられる部活です。なかなか普段の学校生活で身につかない能力が身につきます。それに、テニスは頭も鍛えられて何より楽しいよ！

[部活動紹介ページへ](#)

バトン部



やる時にはやる、楽しむ時には全力で楽しむ、とケジメを大切にしています。自分が笑顔になれる、人を笑顔にできる、そんな素敵な部活です。みなさんの入部を部員一同笑顔でお待ちしています！

[部活動紹介ページへ](#)

硬式野球部



新入生・保護者の皆様、ご入学おめでとうございます。

皆様のご入学を心からお持ちしております。私達野球部は、高い志・熱い想いをもち部活動に日々励んでおります。このような世間の状態で、部活動が全くできていない状況ですが、選手達は最後の大会に向けて、自分達で工夫をしながら最高の準備をしています。決して周り

の環境や状況を言い訳にせず、誰かのために本気で頑張れる選手達です。私はそう信じています。そんな私達の仲間に、ぜひなってください。野球の上手い下手は全く関係ありません。技術は必ず上達します。それよりも、野球が大好きで、高い志・熱い想いをを持った仲間を選手一同心からお持ちしております。

[部活動紹介ページへ](#)