

サーバーへの負担軽減のためにPDF化しました。

## 2016年度 4月

2016年度が始まりました。昨年の成績におごることなく、頑張ってまいります。

練習試合等、よろしくお願ひします。まずは、新入生の獲得を目指します。

1日(金)<11:30~14:30 府中西>練習

更衣室と舞台袖のゴミ箱掃除に時間をとられました。

2日(土)<AM 中大附>練習試合 中大附〇〇× 東京成徳××  
インフルエンザの影響か今日も欠席が多く、ひどいメンバーでの試合でした。

3日(日)<8:30~12:30 青山>練習試合 青山〇〇 雪谷×〇〇

この時期に2人目のインフルエンザ発症。参ります。

この春休みはきちんとしたチームでゲームが出来ていません。

5日(火)<PM 府中西>練習試合 大森〇〇〇 桐朋×××

3枚ブロックの弱点を徹底的に突かれました。これでまた強くなれそうです。

9日(土)<14:30~17:30 府中西>練習

10日(日)<一日 府中西>練習試合 明星〇〇×× 狛江×〇〇〇

まだじっくりきません。春休み中の詰めの甘さが気になります。

来週で最後。しっかり調整したいものです。

12日(火)<PM 府西>練習

卒業生と東大和の卒業生が来てくれました。

3枚ブロックに磨きをかけられたと思います。

16日(土)<14:30~17:30 府中西>練習

高体連総会出席予定

17日(日)<一日 翔陽>練習試合

翔陽〇〇×〇 小平南〇×〇〇 専修大附 〇〇〇〇

たっぷり12セットできました。

その中で、新1,2年生チームでの試合は、〇×〇でした。まだまだミスが出ます。今週が勝負ですね。

23日(土)<8:30~11:30 府中西>練習

24日(日)<一日 本郷>高体連 関東大会予選1日目出場

駒込〇12〇11 青陵〇17×22〇12 →コート決勝 桐朋×19×19

昨年の8月の全日本予選大会は、桐朋に勝って2日目でした。

3月のスプリングカップは勝ちました。そして今回、取り返されてしまいました。残念ですが、今日の力では仕方ありません。一から出直しです。

3年生は、インハイ予選に向けて再出発です。日本学園へのリベンジは、夢と終わりました。

28日(木)~29日(祝金)1学年防災宿泊訓練

29日(祝金) 休み

速報 東大和 城北に破れる。

桐 朋 東京成徳に破れる。

まさかの上野は中大附に敗れる!!!

足立新田は、ベスト8キープ!!!

日大豊山は東海大菅生を撃破!

桐朋には勝って欲しかったな。

上野に勝つのは、足立新田以外の都立が良かったな。

30日(土)<8:30~11:30 府中西>練習

## 2016年度 5月

1日(日)<A.M. 府西>練習

3日(祝火) 休み

4日(水)<PM 府西>練習試合 拝島 レギュラーチーム×〇〇〇〇× 新チーム〇〇  
両チームともしまらない状況でしたね。

5日(木)<PM 府西>練習試合 成瀬〇〇 永山〇〇新チームでは、町工〇〇  
町工には1年生2名をレンタルしました。こちらの方が楽しめたようです。

もう少し、1年生の経験値を上げていきましょう。

7日(土) < 11:30~14:30 府西 > 練習

8日(日) < 一日 明大明治 > 高体連主催スキルアップ練習会

セッターとライトエースとレフトエースの3人を出しました。

→ 選抜選手にもモデル選手にも選ばれませんでした。

この悔しさは、試合で晴らしていきましょう。

< 一日 早大学院、杉並工業 > 合同練習会 + 交流試合

早大学院、杉並工業、深沢、府中西、東大和、府中、清瀬 総勢110名

午後から、井草、小平南、調布南が参加。

最高の練習会でした。午前中は、基本の確認が出来ました。

午後は、1年生主体のチームとなり、ゲーム経験が増えました。

良い1日でした。

14日(土) < 8:30~11:30 府西 > 練習

15日(日) < PM 府西 > 練習試合 昭和第一×○ 成瀬○× 国立○○

ピリッとしません。

28日(土) < 14:30~17:30 府西 > 練習

29日(日) < 一日 府西 > 練習試合

戸山→拝島へ、調布南→休み、東大和、深沢、府中西

なんとインハイで戸山とあたってしまいました。

拝島での練習試合でもあたる組み合わせがあり、

なんとか交換が成立。しかし、調布南には申し訳ないことをしました。

東大和××○× 深沢××○○ 新チーム 東大和○ 深沢○

少し、自信が取り戻せたかもしれません。

## 2016年度 6月

4日(土) < 11:30~14:30 府西 > 練習

5日(日) < 一日 早大学院 > 練習試合

清瀬×調布北×深沢×西(新チーム)×武蔵×府中○早大学院○田無○

ラスト3セットはなんとかなりましたが、その他はひどいものでした。

どうやって立て直して良いものだが、大変な状況ですね。

11日(土) < 8:30~11:30 府西 > 練習

12日(日) < 一日 科学技術 > インターハイ予選出場

戸山、田園調布、府中西と西、国分寺、科学技術 悩ましい……。

田園調布○8○9 戸山×22×23

やはり戸山の壁に阻まれました。不調の波からは、少しは復調できていたが、今日は2年生のミスが目立ちましたね。それだけ、3年生は気合いが入っていたということです。

ここまでの成績は、**316勝154敗470セット**でした。

今までのチームでは、最高に数をこなしました。

=====

これから新チームとなります。また、よろしくお願ひします。

18日(土) < 14:30~17:30 府西 > 練習

19日(日) < 一日 府中西 > 練習試合

AM 松が谷、深沢、府中西 松が谷×× 深沢○○

PM 狛江、深沢、府中西 狛江×○ 深沢×○

1, 2年生だけの練習試合でした。とっかえひっかえ出しましたので、安定しませんでした。初めの一步としては良しとしましょう。

この夏に、どこまで伸ばせるかですね。

## 2016年度 7月

9日(土) < 11:30~14:30 府西 > 中学生体験入部

三鷹三中+府中西 ○×○○

府中八中は明日が大会だそうで、頑張っで欲しいですね。

10日(日) <AM 府西>練習

16日(土) <一日 深沢>練習試合

深沢×× 町田○×× 狛江○× 府中東×○

5校戦でした。ほとんどすべてを違ったメンバーで試すことが出来ました。

今後の課題が、どんどん出てきます。

<代表者会議>都立高夏季大会初日組み合わせ

Cコート 府中西、学芸大附、大崎

Dコート 雪谷、駒場、大森、神代

さあ、どうなりますやら？

17日(日) <AM 府西>練習

18日(日) <一日 東京電機大附>

高体連スキルアップ講習会参加

支部対抗戦観戦

技術指導講習会は、実際にやりながらの方が良いですね。

所々に見られるFC東京のプレーは、すごいものがありました。

21日(木) <一日 松が谷>練習試合 松が谷××○○ 国分寺×○○○

1年センター対角の早い成長が望めます。

22日(金) <PM 府西>練習試合 昭和×○○○○○○○

3年生のおかげで、なんとかセットをとりました。1, 2年の踏ん張りをきかせないとダメですね。

23日(土) <一日 松が谷>練習試合

松が谷×○ 町田○× 町田工業× 武蔵○ 調布南××

ようやく2年生エースが復活しました。チーム練習を重ねていきましょう。

1年生、頑張り！

24日(日) <AM 府中西>合同練習と練習試合 杉並工業○○×

25日(月)~29日(金)夏季合同合宿<山梨県道志村>

松が谷、杉並工業、府中西の合同合宿

大きなケガもなく無事終了しました。1年生の伸びに期待です。

28日(木)PM 松が谷A○○ 松が谷B○ 杉並工業○

29日(金)AM 松が谷B× 杉並工業○ 松が谷A○

## 2016年度 8月

1日(月) <AM 府西>練習試合 杉並工業×○ 永山×○

2年セッターがお休みで、ひどい有様でした。

2日(火) <14:30~17:30 府西>練習 ※体験入部可

清瀬中学3名・小平四中1名 体験参加

4人とも将来有望です。来て欲しいなあ。

3日(水) <AM 府西>練習試合 明治学院○○× 国立○××

1年生、頑張ってくれ！

4日(木) <PM 府西>練習 ※体験入部可

5日(金) <8:30~16:00 府西>練習試合多摩工業○○○ 町田工業○○○○

雑なプレーばかりで、1日やきもきさせられました。

6日(土) <一日 東海大学菅生>練習試合

東海大学菅生2年××× 菅生1年×××× 昭和第一××○○

1日11セット。涼しかった合宿で出来なかった暑さとの戦いに挑戦中です。

とにかく早い攻撃に四苦八苦ししました。

8日(月) <一日 明星>サマーカップ

八王子東B○ 青山A○ 武蔵○ 青山B○ 錦城○ 春日部東○ 昭和第一○

なんとか全勝ターンです。

9日(火) <一日 明星>サマーカップ

清瀬A○ 八王子東A○ 狛江×痛恨！！ 上水○ 清瀬B○危なく負けそう

八王子東には、勝ちましたが、その後の狛江を落とし、最後の清瀬Bには負けそうになりました。1年生のミスも多いですが、支える2年生の気持ちが弱い。

不安を抱えたままの二日間でした。

優勝 八王子東A、準優勝 府中西、第3位 昭和第一学園

- 10日(水) <PM 府西>練習 ※体験入部可
- 11日(木) <AM 府中>練習試合 府中B〇〇 府中A〇〇〇 永山〇  
最終調整は、迷いがありながらもなんとかうまく出来ました。  
都立大会で力を発揮して欲しいですね。
- 13日(土) <8:30~11:30 府西>練習  
一日休みを取ると、ろくな事が起きません。  
容赦のない最強OBチームにボコボコにされました。  
明日は、どうなるのでしょうか？
- 14日(日) <一日 大森>都立高校夏季大会支部予選  
Cコート 府中西、学芸大附、大崎(棄権) + 神代  
Dコート 雪谷、駒場、大森  
学大附属 〇19〇20 神代〇21〇20 コート決勝 駒場〇10〇18  
なんとか2日目に進出しましたが、3年生を使わないと不安定な2年生です。  
しっかりして欲しいものです。自信がないプレーの続出です。
- 15日(月) <AM 府西>練習
- 16日(火) <一日 狛江>都立高校夏季大会支部決勝 出場  
深沢〇16×22×19 青山〇9〇16 →大森〇22×23〇22 1支部3位入賞  
初戦の1セット目が楽勝だったので、気が抜けてしまったと思います。  
随所に3年生の好プレーがあり、良い結果となりました。  
中学からの経験者3名、3年生1名でよく戦いました。あっぱれ！
- 18日(木) <AM 翔陽>練習試合 翔陽〇〇〇〇〇〇〇〇  
1年生を投入できました。少し上手になっていました。
- 19日(金) <AM 桐朋>練習試合 桐朋×〇××〇×  
レギュラーが揃わず、最終練習とはなりませんでしたが、  
勉強できることはたくさんありました。
- 20日(土) <AM 府西>練習
- 21日(日) <一日 上野>高体連全日本選手権東京都予選出場  
東京実業→(巣鴨、科学技術+大島)→たぶん上野  
文化祭の2日目は出られそうです、……。  
東京実業〇11〇13 科学技術+大島〇18〇11 上野×14×14  
上野の高さにまったく歯が立ちませんでした。好勝負する場面もあったのですが、  
場慣れしていないプレーが要所に出てしまいますね。
- 23日(火) <PM 府西>練習、会場設営
- 24日(水) <一日 府中西>都立高夏季大会 本大会出場  
自分の学校が会場ですから、出たいですね。→叶いました！！  
第1試合、4支部優勝の拝島との対戦となりました。  
拝島×22×12 惨敗でした。  
しかし、会場校の苦労を勉強できました。  
新チームとなります。練習試合、よろしくお願いします。
- 29日(月) <PM 府西>練習
- 30日(火) <AM 府西>練習→台風接近に備えて、中止
- 31日(水) <AM 府西>練習

ここまで、**100勝52敗152セット**こなしました。

## 2016年度 9月

- 3日(土) <11:30~14:30 府西>練習
- 4日(日) <一日 中大附>練習試合  
中大附×〇 府中×〇 羽村〇〇 多摩工〇〇  
目を覆いたくなるようなプレー続出で、呆れるばかり。安定した戦いが出来ませんでした。
- 12日(月) <AM 府西>練習  
文化祭の疲れも見せずに頑張りました。

- 17日(土) < 13:00~17:00 府西 > 練習
- 18日(日) < 一日 サレジオ高専 > 練習試合  
 サレジオ高専○× 関東国際×× 町田× 平塚学園× 日大櫻丘×  
 キャプテンが不在とは言え、1年生のミスが目立った一日でした。  
 積極性がまったくありませんでした。
- 19日(月) < 13:00~17:00 府西 > 練習
- 22日(木) < AM 府西 > 練習試合 調布南○○×○○××  
 ピリッとしないうですよね。ポジション取りに大きな課題あります。
- 24日(土) < 8:30~11:30 府西 > 練習
- 25日(日) < PM 府中 > 練習試合 三田○○ 府中×× 田無○○  
 府中に連敗したのが気になりますが、まずまずでした。  
 1年生の勉強期間は、しっかりとることと話すことが必要ですね。

## 2016年度 10月

- 1日(土) < PM 府西 > 練習
- 2日(日) < AM 府中市民陸上競技場 > 市民大会開会式参加  
 < PM 府西 > 練習試合 立川×○××○×○  
 一年生の経験値を上げるためのつらい一日になりました。
- 8日(土) < 時間未定 府西 > 練習
- 9日(日) < 一日 押立体育館 > 府中市民大会参加  
 初戦は、第2試合「パピークラブ」との対戦となりました。  
 パピークラブ○17○16 PAKMAN○14×16○17 府中高校A○19○18  
 参加チームは、6チームだけですが、優勝しました。  
 年配のチームが多く、セットごとにスタミナが切れていくのがわかります。  
 エースが崩されて1つ落としてしまいました。しかし、良い経験が出来ました。
- 22日(土) < 11:30~16:30 府西 > 練習  
 テスト明け初の練習でした。身体がなまりまくっていて、それはそれはひどい状態です。  
 OBチームに○○××でした。明日は、なんとかして欲しいものだ。
- 23日(日) < 一日 中大附属 > 練習試合  
 中大附属○春日部東×狛江×深川○法政大学○小川○田無○川越×  
 どうも今ひとつの状況です。  
 テスト明けだったということにして、切り替えましょう。
- 29日(土) < PM 府西 > 練習試合 福生○○○○○○  
 体調不良などが多く、ギリギリになってしまいました。
- 30日(日) < 一日 早大学院 > 練習試合  
 早大学院× 永山○ 八王子× 日比谷○ 大和× 青山× 武蔵野北×  
 翔陽○  
 1年はミスばかりの積極性なし、2年はそれを支えないというひどい一日でした。

## 2016年度 11月

- 1日(火)開校記念日 < AM 府中西 > 練習
- 3日(祝木) < 一日 中大附属 > 練習試合  
 府中東○ 明星× 北園× 中大附属○ 錦城○ 成瀬○ 城東○ 深沢○  
 2年生エースが不在でしたが、傷だらけの1年生が頑張りました。  
 新人大会への良い弾みになりました。
- 5日(土) < 11:30~14:30 府中西 > 練習
- 6日(日) < 一日 駒大高校 > 高体連新人大会出場予定  
 駒大、日比谷、福生、豊島学院、府中西となりました。  
 駒大×17×18 豊島学院○7○13 で2位→駒大×17×7  
 最後は、体力・精神力で負けてしまいましたが、なかなかおもしろい試合ができました。この勢いを4月まで維持していきたいものです。  
 一年生の強化ですね。
- 12日(土) < 8:30~11:30 府中西 > 練習

- 1 3日(日) <一日> 高体連新人大会 2日目出場ならず  
 <PM 郷土の森総合体育館> 市民大会閉会式参加  
 大きな優勝旗を頂きました。1年間校長室に飾ります。
- 2 0日(日) <AM 府中西> 練習試合 小平南×○○×○○×  
 エース抜きで1年生の成長のための練習試合でした。  
 しかし、まだまだ自信がなく、プレーが中途半端です。  
 見学に来た中学生も1セット出しました。上手です。
- 2 1日(祝月) <11:30~14:30 府中西> 練習→顧問の都合で、中止
- 2 3日(祝水) <PM 府中西> 練習  
 不和が起きましたが、なんとか解決しました。
- 2 6日(土) <8:30~11:30 府中西> 練習  
 3年生が参加してくれました。
- 2 7日(日) <一日 府中西> 練習試合 桐朋×××× 深沢×○○○  
 桐朋の成長力には驚きました。こちらは怪我人も多く苦戦ばかりでした。  
 期末考査をしっかりと受けて、再出発です。

## 2016年度 12月

- 9日(金) 期末考査終了 外練習
- 1 0日(土) 学校説明会 活動なし
- 1 1日(日) <一日 駒沢中> 1支部合同練習会参加  
 八潮○ 狛江A× 国際○ 府中A× 府中B○ 駒沢中○ 狛江B○  
 テスト明け初の練習で一日試合でしたが、なんともちました。  
 欠席者も多く、これから23日に向けて身体を作るしかありませんね。
- 1 7日(土) <PM 府中> 練習試合 府中×○○ 清瀬××  
 一年センターのがんばりに期待です。
- 1 8日(日) <AM 府中西> 練習試合 神代×○○○××  
 体育館が改修中の神代でしたが、モチベーションが下がることなく  
 頑張っています。こちらは、寒さにも負けましたね。
- 2 3日(祝金) <一日 府中西> ウインターカップ参加・会場運営  
 上野A 神奈川岸根 八王子東 井草 府中西 埼玉県所沢 大成 上野B  
 なんとかコートで1位になって、上野高校と対戦したいですね。  
 上野B×○× 大成○○ 八王子東B○○ コート2位→岸根××  
 所沢が棄権して、八王子東Bが入りました。いきなりの上野Bにやられました。  
 校内の応援が逆にプレッシャーになったのかなあ?  
 優勝決定戦が、上野同士だったのが悔しいですね。また、出直しです。
- 2 4日(土) <14:30~17:30 府中西> 練習←連戦のため中止
- 2 5日(日) <AM 府中西> 練習試合 八王子東○×(1年)○○○(1年)×  
 ウインターカップの時よりも調子は良かったようです。逆に八王子東は、調子  
 が悪かった。少しずつ、1年がわかってきているようです。
- 2 6日(月) <AM 府中西> 練習試合 調布北×○×(1年)×○×  
 ミスの連続に呆れるばかりでした。連続失点ばかりで  
 連続得点がほとんどないので、勝てませんね。
- 2 7日(火) <一日 中大附属>  
 鳩ヶ谷×専大附○府中(1年)○成蹊×法政○成瀬○中大附○拝島○  
 1年生に良いプレーが増えてきていますが、怒られるのも1年生。ポカをなく  
 していきたいものです。2年生のミスも連続しておきます。最後の練習試合で  
 した。通算 182勝114敗 296セット消化
- 2 8日(水) <PM 府中西> 練習と大掃除  
 0Bと2セット楽しめました。  
 今年も終わりです。来年もよろしくお願ひします。

## 2016年度 1月

4日(水) <一日 府中西>練習初め、練習試合初め

東大和××○(1年) 清瀬○×× 杉並工業×××

練習初めなのに、帰省中の1年2名、体調不良の2年(セッター)では、良いゲームになるわけありませんね。明日こそ、なんとかして欲しいものです。

5日(木) <AM 府中西>練習試合 国分寺×○ 戸山×○ 小平南○○

インフルエンザの疑いの2年セッターは帰し、昨日と同じリベロがあげました。段々と安定しだして、セットがとれました。他の連中も良くなりました。不思議なものです。

7日(土) <AM 府中第八中>合同練習 ○○○

合同練習の後にゲームをしました。僅差が続いたので、情けない限りです。広い体育館でした。

8日(日) <PM 府中西>練習試合 拝島○×××××

キャプテンも風邪引きのようで、思うように動けず、ヒドイ結果となりました。

9日(祝月) <AM 府中西>練習

風邪引きが多く少ない人数でしたが、冬休み最後を締めました。

14日(土) <PM 府中西>練習 1年のみ

15日(日) <AM 新宿>都立高校冬季大会代表者会議参加

<一日 府中西>練習試合 1年生のみ

AM 一面 町田工業、多摩工業、小川 3校戦

11:30~二面 +府中東、立川 5校戦

多摩工業×× 小川×○ 府中東○○ 立川××

一年生のみでもよく頑張りました。

19日(木)修学旅行代休中の2年生が全員集まりました。

今年始めて、2年生が揃いました。さあ、都立高大会に向けて頑張っていきましょう。

21日(土) <8:30~11:30 府中西>練習

22日(日) <AM 調布南>練習試合 調布南××××○×○

今年初のレギュラーによるゲームとなりました。

病み上がりのキャプテンもいて、厳しいスタートでした。

1年が伸びてきていることが実感できます。頑張らせましょう!

28日(土) <11:30~14:30 府中西>練習

29日(日) <PM 府中西>練習試合 清瀬○○ 拝島○○

高体連新人決勝大会出場ならず

久しぶりに全セットとれましたが、接戦ばかりでした。最終調整をしっかりとやらないとダメですね。

## 2016年度 2月

4日(土) <14:30~17:30 府中西>練習

5日(日) <AM 府中西>練習試合 松が谷×○○ 翔陽○○

少しずつですがかみ合ってきました。まだ雑なプレーがあります。あと1週間で修正ですね。

11日(土) <8:30~11:30 府中西>練習

12日(日) <一日 本所>都立高冬季大会一日目出場予定

M 町田、南平 N 府中西、大森

本所、芝商、田園調布、大山、府中東、葛飾総合、杉並

大山が棄権となり、5チームリーグになりました。

府中東○19○9 葛飾総合○15○10 リーグ1位

コート決勝 大森×24○16○14

まだまだ雑な面がたくさん出てきます。なんとか勝てて良かった!

来週は、町田と対戦です。

14日(火)ロードレース大会

2日目進出できたので、多摩川から学校に戻り練習しました。

まずは、気持ちから!

1 8日(土) < 8:30~11:30 府中西 > 練習

推薦合格者1名見学・・・早く体験に来て欲しいですね

OB3人を交えてのゲーム形式の練習で、気合いを入れました。

なんとか勝ちたいものです。

1 9日(日) < 一日 武蔵丘 > 都立高冬季大会二日目出場

第二試合 町田×24○21×18

勝てる試合を落としてしまった感があります。センター対角の1年生は、かなり成長しました。レフトの2年生も頑張りました。

「レセプションが乱れ、トスが上がらない」いつもの悪いパターンを練習で補っていく必要があります。残念でした。

## 2016年度 3月

1 1日(土) < 12:00~17:30 府中西 > 練習と合格者の体験入部

推薦合格者2名、一般合格2名合計4名が体験参加

なかなかの逸材揃いのようです。楽しみですね。

1 2日(日) < 一日 桐光学園 > 練習試合

桐光、麻溝台、横浜隼人、専大附、菅、横浜、府中西

行ってみたら、7校8チーム戦でした。

麻溝台○ 桐光A○ 横浜○ 横浜隼人×

桐光A○ 横浜隼人○ 菅× 専大附○ 桐光B○

テスト明けの上に監督不在でも勝てるようになりました。

立派です。一年生が頑張れるようになったようです。

1 8日(土) < 11:30~14:30 府中西 > 練習

外を走ってからの練習となりました。

1 9日(日) < PM 府中西 > 練習

三送会代替りの練習ゲームをしました。

調子は今ひとつでしたが、○○×○

ミスが連続するところが、やはり課題ですね。

2 0日(月) < 一日 錦城 > スプリングカップ出場

錦城、立正、豊岡、日比谷/城東、本郷、狛江、府中西

なかなか会場にあたりました。真価が問われますね。

城東×23○26 本郷×12○21 狛江○15○17 コート2位

順位決定戦 錦城○23×17○17 会場3位

劣勢になると動きがおかしくなるところが修正できませんでした。

しかし、3位になれて良かったね。

2 5日(土) < AM 多摩科技 > 練習試合

多摩科技○○ 神代○○ 今日順調でした。

2 7日(月) < 一日 東大和 > 練習試合

深沢○××○○ 東大和○×××

いきなり連勝だったのですが、後は今ひとつ。

ま、東大和から取れたことを糧に、また頑張らしましょう。

2 8日(火) < 14:30~17:30 府中西 > 練習

2 9日(水) < AM 府中西 > 練習試合

羽村○× 井草×○

1年生のミスが目立ちました。集中力もなかったですね。

立て直していきましょう。

3 0日(木) < AM 府中西 > 練習

3 1日(金) < 11:30~14:30 府中西 > 練習

新入生が2名参加。上手です。

ここまでの戦績は、**238勝155敗393セット**です。