

多賀高校女子ソフトテニス部



【目標】 令和8年度全国県予選 個人・団体 優勝

【活動日・活動時間・活動場所】

平日…16:00～18:30

学校テニスコート・日立市民テニスコートなど

休日…午前 or 午後（練習試合のときは1日）

学校テニスコート・日立市民テニスコートなど

休養日…週1～2回（大会日程によって調整）

※今後の茨城県の方針によっては部活動の時間などが変更になることもあります。

【顧問・部員】

顧問 氏名：宍戸立樹（ししどたつき）※令和5年度より日立商業高校より異動

資格：日本スポーツ協会ソフトテニス公認コーチⅠ

顧問：宍戸を含め合わせて4名

※練習試合や合同練習などについては、宍戸 立樹 sisido-tatuki@post.ibk.ed.jp へメールをください。

指導歴 令和元年 関東大会個人出場（日立商業）

令和3年 関東大会個人出場（日立商業）

令和4年 関東大会個人出場・関東県予選団体ベスト4・全国県予選団体ベスト8（日立商業）

令和6年 関東大会個人出場（以下多賀高校）

令和7年 全日本シングルス出場

インターハイ県予選個人準優勝

インターハイ個人出場

部員 16名（令和7年7月現在） 2年（8名）・1年（8名）

【指導方針】

- ① 失敗から学び成長する。
- ② 試合では「負ける覚悟」を持って戦う。
- ③ 自分のために行動するのではなく、人のために行動する（ソフトテニスの精神）。
- ④ 常に目標を持ち、練習に励む。
- ⑤ 何事にも準備の手を緩めない。

【学校施設】

本校にはクレートコート3面・オムニコート2面・壁打ち場1面があります。様々な環境におけるトレーニングが可能となっております。



【活動風景】

練習試合を定期的に行い、課題を発見してその課題克服のトレーニングを平日行っています。練習前のアップはトレーニング要素の高いアップを行っています。体作りとソフトテニスの試合で使う技術の基礎を毎日の練習前アップでトレーニングしています。



【多賀高校女子ソフトテニス部のソフトテニス特色】

- ①確率が高いナチュラルスピンサーブ（ジャイロサーブ）を採用
- ②股関節のタメと上半身のひねりを利用したジャイロストロークを採用

【過去の戦績】

令和7年度

①関東地区予選

団体 優勝

個人 推薦：真弓・千葉 ベスト8：益子・江刺家、相楽・石

②関東県予選

団体 ベスト8

個人 ベスト32：真弓・千葉、益子・江刺家 出場：相楽・石

③全国地区予選

団体 推薦

個人 優勝：真弓・千葉 ベスト8：益子・江刺家 ベスト12：相楽・石

④全日本シングルス出場（宮崎県） 真弓

⑤全国県予選

団体 ベスト16

個人 準優勝 真弓・千葉 インターハイ出場！！

※本校7年ぶりのインターハイ出場です。

2回戦進出：相楽・石 出場：益子・江刺家



令和6年度

①関東地区予選

団体 優勝

個人 準優勝：真弓・千葉 B8：山崎・松本、神保・石 B9：江刺家・益子

②関東県予選

団体 B16

個人 B8：真弓・千葉 関東大会出場！

③全国地区予選

団体 第2位

個人 B8：山崎・松本 B12：江刺家・益子

④全国県予選

団体 B16

個人 B32：真弓・千葉 2回戦：山崎・松本、江刺家・益子

⑤夏季選手権大会

個人 優勝：真弓・千葉 準優勝：益子・石 B8：江刺家・相楽

⑥第13回 Ibaraki High School Summer Cup※県大会規模

個人 第3位：真弓・千葉

⑦新人地区大会

団体 優勝

個人 優勝：真弓・千葉 準優勝：益子・江刺家 B8：相楽・石

⑧新人県大会

団体 B16

個人 B8：真弓・千葉（県立で唯一、ベスト8入賞！）

個人：B32 益子・江刺家

⑨地区シングルス大会】

個人 優勝：真弓愛海 B8：千葉えみり、益子美咲

⑩県シングルス大会 ※真弓・千葉・益子・江刺家の4名が出場

⑪全日本シングルス県予選 ベスト4 真弓 全日本シングルス出場！！



【今年の嬉しさと悔しさを力に。目指すは令和8年度 全国県予選個人・団体優勝】

私（宍戸）はソフトテニスの経験はありません。今までは監督としても選手をインターハイまで連れて行ったこともありませんでした。しかし、今年の全国県予選で念願の個人インターハイ出場を決めることができました。私は9年前、日立商業でソフトテニスの顧問になった時に、「いつか必ず自分のチームの選手をインターハイに連れていく」という目標を持ちました。あれから9年。今年ようやくその夢を叶えることができました。

多賀高校の選手の中学時代のソフトテニスの結果は様々です。県の上位におり、県の選抜チームにいた選手もいれば、県大会に一度も出場したことの無い選手もいます。しかし、高校3年間の中で努力を重ね、自分の目標を明確に持ってソフトテニスに取り組むことができれば、自分でも思っていなかったような結果を出すことができます。今年インターハイに出場することができた真弓・千葉ですが、中学時代は全中にも出ておりません。つまり過去の結果や経験は関係ないのです（私も9年かかりましたがその一人です）。

個人インターハイ出場という素晴らしい結果が生まれた半面、団体では同地区の学校に負け、県ベスト16という結果に終わり、悔しい思いをしました。まだまだ選手たちの技術・戦術・心・体は未熟で足りないことばかりです。明確な目標を持ち、日々の練習に真剣に取り組むだけではなく、公式戦のコートに立った時に、人としての自信を持ち、ミスを恐れず、負けから逃げずに、元気にラケットを迷いなく振り続けられる選手になるためにも、毎日の生活から変えねばなりません。多賀高校では、技術や戦術、トレーニングだけではなく、学校生活や人間力に関する指導にも力を入れています。

私たち多賀高校女子ソフトテニス部は、ただ強い選手、結果を出してきた選手ではなく、私たちが持つ「令和8年度全国県予選 個人・団体 優勝」という目標を共有し、協力し、その目標に向かって共に戦ってくれる選手を求めています。大切なことは「目標を持ち、今何をするのか」です。私たちと一緒に「令和8年度全国県予選 個人・団体 優勝」を達成しましょう！そして県立高校でも結果を出せることを証明しましょう！

高校生活は人生で一度きり。
自分がやりたいことを精一杯やる。
そんな選手を私達は待っています。