

 **トップランテニスカレッジ**

兵庫県加古川市神野町石守71-3

TEL 079-429-6363

HP <https://e-toprun.com>

MAIL info@e-toprun.com



トップラン



 **相生学院高等学校**

兵庫県加古川市加古川町北在家2723

TEL 079-420-0100

HP <https://aigaku.gr.jp>

<https://aigaku-tennis.com>

MAIL information@aigaku.gr.jp



相生学院高等学校



AIOI × TOPRUN

#夢を実現させよう!



2025 年度 **START!**
ソフトテニス部 創部!

 **相生学院高等学校**

 **トップランテニスカレッジ**

相生学院高校ソフトテニス部が2025年度始動! AIOI×TOPRUN



相生学院高校の魅力

夢が叶う充実の環境!

練習環境



充実した練習環境

ナイター完備のテニスコートが 17 面、経験実績豊富なコーチ陣、本格的フィットネスジムや最新設備（ハイブリット酸素カプセル・ハイボルテージ治療器）を取り揃えた鍼灸接骨院など充実した練習環境があります。

全日制対面授業



全日制対面授業

単位制通信制の高校でありながら、全日制高校と同様の対面授業を行います。相生学院高校ならではの個性を伸ばすシステムで「なりたい自分」に近づけます。

英語 ICT



磨ける英語力・ICT教育

ネイティブ講師による英語特進コース、eラーニングと Classi を導入し ICT 教育にも力を入れています。

夢の実現



夢の実現に全力サポート

相生学院高校のスローガンは、生徒の「夢の実現」です。それぞれの夢を実現させるための教育環境、サポート体制があります。

Our Professionals

無名の選手を育て
強豪校に勝つ
チームを作る



男子監督

安川 雅則

MASANORI YASUKAWA

元明石西高校監督
高体連ソフトテニス部副専
門委員長・競技審判部長

これまで県立高校監督時代に無名な選手を育て、強豪校に勝てるチームを作ってきました。どんなレベルの選手が入部しても、県で団体優勝を目指すチームを作ることを宣言しました。その影響なのか、やる気のある選手がたくさん入部してくれました。入部した選手のほとんどは中学で無名な選手ばかりでしたが、選手一人ひとりの意識が高かった。ただ練習するだけでなく、練習を通じて達成目標を常に意識していたと思います。次第に大きな大会に出場し結果を出す生徒も。それを見て触発され、自主練習をしたり、もっと色々なプレーをしたいという思いが芽生え、上手くなる「好循環」がチームに生まれたことが結果に繋がったと思います。

たとえ今中学校で思い描くような結果が出せていなかったとしても、相生学院高校なら結果が出るよう育てます。相生学院高校の練習環境と施設はとても充実しています。例えば、天候に左右されないインドアコート1面、アウトドアコート 16 面（人工芝 9 面、ハード 7 面）あります。また、フィットネスジムや鍼灸院があり他の学校にはない環境の元で練習ができます。

上達していくと、ソフトテニスがもっと楽しくなります。高校で上手くなりたい！結果を出したい！という人は、相生学院ソフトテニス部にぜひ入部してください。目標を高く持って、ここで自分の力を開花させ、県大会優勝！そして全国大会優勝を目指しましょう!!

指導実績

青雲高校

1984 年 全国高等学校定時制通信制体育大会 準優勝（兵庫県監督）

神戸高塚高校

1989・1991 年 近畿大会・インターハイ男子個人出場

明石西高校

1991 年 県総体男子団体優勝・近畿大会男子団体ベスト 8

インターハイ男子個人出場

男子団体選手

1992 年 県総体男子団体優勝 2 連覇 / 男子個人優勝

近畿大会出場

インターハイ男子団体ベスト 16

男子団体選手

1993 年 県総体男子団体優勝 3 連覇

近畿大会男子団体ベスト 8

インターハイ男子個人出場

県総体男子団体 3 位

近畿大会男子団体準優勝

インターハイ男子個人ベスト 8

近畿大会男子個人出場

県新人大会男子個人優勝、準優勝、男子団体 3 位

1996 年 県総体男子団体 3 位 / 個人 3 位

近畿大会男子団体ベスト 8

インターハイ男子個人ベスト 32

2000 年 県総体男子団体 3 位

近畿大会男子団体出場

北須磨西高校

2012 年 県新人大会男子団体 3 位

2013 年 近畿インドア大会男子個人出場

選手実績

全日本教員選手権大会 準優勝

世界大会国内予選出場

天皇杯出場

兵庫県選手権大会成年男子 優勝

兵庫県国体選手

実績経験共に豊富な監督が就任！

元実業団
トップ選手が就任！

目標は日本一！



女子監督

上村 早代

SAYO KAMIMURA

天皇賜杯・皇后賜杯全日本
ソフトテニス選手権大会優勝
元東芝姫路所属
元ナショナルチーム

小学2年生から始め、実業団選手へ登りつめた。忘れられないのは 18 年間続けた実業団最後の引退試合の日本リーグ。もうラケットは握らない。これが最後。と思って挑んだ団体決勝の3番勝負は、負け越していた相手と優勝を懸けての試合。簡単に 0-2 とリードされ劣勢に。でも気がついたら最後は勝っていました!「このままだと後悔する!」「何のために練習してきたんだろう」と思い、必死に戦った結果でした。

引退後のある日、部活動が外部委託されることを聞きました。今後部活動ってどうなるのかな、自分にできることがあれば力になりたいと思ったのが相生学院高校ソフトテニス部の監督になったきっかけです。

相生学院では一人ひとりのレベルに応じ、型にはめず、その子の良いところを伸ばしていきたいと思っています。言われたことに対して自分で考え行動に移してほしいです。そうすると自分に合う合わないが見えてきます。考える力を養い、試合にも活かしてほしいです。いいことばかりではなく、苦しいことも多いかもしれない。でもそこから逃げず挑戦する！そうすればきっといつの間にか「なんだこんなことで悩んでたんだ!」って乗り越えられると思います。人それぞれみんな違って当たり前。人と比べるとしんどくなります。苦しいとき、悩んだ時は私を頼ってほしいです。監督だから相談できない、そんな気を遣わないでください。一緒に悩んで、解決の方法を一緒に探していきたい。みんなと一緒に夢や目標に向かって、楽しみながら挑戦していきましょう!

目標はズバリ…日本一！私が背中を押します！高い目標を持ち、やる気と元気があれば大歓迎です。一緒に日本一を目指しましょう！

選手実績

2004年 日本リーグ 優勝

アジアカップ広島国際大会 優勝

全日本王座決定戦 優勝

2005年 チャイニーズカップ 3 位

全日本女子団体選抜大会 優勝

小村旗全国大会 優勝

2006年 ハンガリー国際大会 優勝

ソフトテニスカーニバル 優勝

全日本ジュニア選手権大会 優勝

全日本王座決定戦 優勝

全関西大会 優勝

2007年 ソフトテニスカーニバル 優勝

小村旗全国大会 優勝

全日本社会人選手権大会 3 位

国体近畿地区大会 優勝

2008年 ソフトテニスカーニバル 優勝

全日本シングルス選手権大会 3 位

全国大会大阪 優勝

2009年 日本リーグ 優勝

全日本天皇賜杯・皇后賜杯全日本選手権大会優勝

全日本女子団体選抜 優勝

国際熊本大会 優勝

井ノ口杯全国大会 優勝

東京インドア全日本大会 3 位

国際札幌大会 3 位

全関西大会 優勝

2010年 日本リーグ 優勝

全日本実業団選手権大会 優勝

ソフトテニスカーニバル 優勝

国民体育大会 準優勝

2011年 日本リーグ 優勝

国体近畿地区大会 優勝

全関西大会 優勝

Our Professionals

経験豊富なコーチ・トレーナーが選手たちをサポートします！

相生学院に来れば、技術的なことを深く知り、
加速度的に上手くなります！



コーチ

井上 宏明

Hiroaki Inoue

指導実績

神戸国際大学付属高校監督約 40 年
兵庫県国体男女総監督
兵庫県高体連ソフトテニス強化委員長担当

選手実績

近畿高等学校ソフトテニス選手権大会個人・団体優勝
インターハイ3年連続出場
全日本学生シングルス1位
全日本選手権出場(天皇賜杯・皇后賜杯)学生～40歳まで出場

資格

ソフトテニス技術等級Expert

相生学院に来れば、今より更にソフトテニスを楽し
くできます！なぜなら技術的なことを深く指導できる自
信があるからです。「なぜそうなのか」「なぜミスする
のか」その理由を全て説明できます。私たちの元で
練習すれば、ソフトテニスの技術的な部分をより深く
知ることでき、上達速度が速くなります。ぜひ相生学
院で一緒にやりましょう。

悩んで、トライして、チャレンジする。
自分を変えるチャンスがここにある。

どんなに頭の中でイメージしても悩んでも、やらなければ自
分を変えることはできません。トライし、チャレンジする。それ
が結果に繋がらないのであれば違う方法を試すだけです。チャ
レンジし続け、早く成長できるきっかけを掴んでほしい。

昨年、全日本シニア準々決勝で日本ランキング1位のペアと
試合をしました。格別の強さでしたがとても楽しかった！強い
相手と試合する楽しみを知ると最高です。

ぜひ一緒に楽しくチャレンジ続けませんか。今の自分を変
えたい！上達したい！という方は相生学院にきてください！

指導実績

姫路工業高校

2004 年 インターハイ男子個人出場
2005 年 インターハイ男子個人出場
兵庫県総合体育大会優勝(個人)
2006 年 インターハイ男子個人出場

選手実績

令和4年度兵庫県秋季選手権大会3位(55才の部)
令和5年度全日本シニアソフトテニス選手権大会ベスト8(55才の部)
令和6年度兵庫県民大会優勝(65才の部)
令和6年度全日本シニアソフトテニス選手権大会3位(55才の部)

資格

ソフトテニス技術等級Expert



コーチ

小河 徹

Toru Ogawa

内容の濃い3年間にし、見たことのない景色を
見にいこう！

やるからには日本一を獲りにいきます。そのためには、
試合に勝つことが大事ですが、プレッシャーを感じず、自
分のプレーを出し切り、楽しみながら強くなっていてほし
いです。

「全国に行きたい」と言うのは簡単ですが、目標を達成
することを追い求めるのではなく、そこに至るまでの経験や
学びといった過程を考えることが大切。

ぜひ、相生学院で充実した3年間を過ごし、今までに見
たことのない景色と一緒に見に行きませんか？

今結果が出ていなくても、
強くなるチャンスがここにある。

中学では県大会に出場できず、地区大会 2 回戦止まり。強豪高
校進学当初は同級生にもコテンパンにされるほど。ところが高 1 の 冬
には先輩や同級生に勝てるように！毎日全国レベルの選手と一緒に
練習をした結果、また、目標となる選手が身近にいたことで必然的に
自分の実力が引き上げられ大きな大会にも出場できました。

たとえ今大きな結果が残せていなくても、相生学院の環境下で練
習をすれば強くなれます。「高校では大きな大会に出場して活躍した
い」という方はぜひ相生学院に来てください!!



選手実績

令和5年兵庫県ソフトテニス秋季オープン大会準優勝
第31回全日本クラブソフトテニス選手権大会兵庫県予選会ベスト4

コーチ

井上 晃太郎

Kotaro Inoue

専属トレーナーがアスリートのための
トレーニングサポートを実施

テニスコートに併設のフィットネスジムは専属のトレーナーが常駐し、
最新のトレーニングマシンを多数揃えています。

選手が本来のパフォーマンスを最大限に発揮するためには基礎的な
身体能力をしっかりと鍛えることが必要不可欠です。成長期の身体に
必要な土台作りをしっかり行い、アスリートとして怪我をしにくい身体を
作り、パワーやスピードを強化するためのパフォーマンスアップトレー
ニングを行います。



トレーナー

越田 航

Wataru Koshida

選手実績

近畿高等学校ソフトテニス選手権大会 個人・団体出場
兵庫県高等学校ソフトテニス新人中央大会 団体4位
第35回全国高等学校ソフトテニス研修奈良・明日香大会
団体ベスト8
吉川カップ 団体優勝
小針杯高校選抜ソフトテニス大会 団体3位

コーチ

武本 昌隆

Masataka Takenoto

選手として生徒と身近な存在に。
「勝った人しか見れない景色」を見にいこう。

私は現在もクラブチームに所属し、試合に出場しています。
監督やコーチの中では、部員達と年齢が一番近いので、悩みや
分からないことがあれば、相談しやすい関係になれると思いま
す。部員達の苦手なことのすり合わせをし、一緒に苦手を克服
しながら強くなれるよう練習メニューを考えたいと思っています。
「勝った人にしか見れない景色」を一緒に見に行きませんか!?



トレーナー

上原 百希

Ayuki Uehara

個人に合わせて、勝負に勝てるカラダを作ります。

一般的な部活動では、個人にあわせてトレーニングを行うことが難しいのが現
実です。まだ成長段階での適切な身体の使い方を知らないことで、無理をしすぎ
てケガをしてしまうこともあります。

相生学院では成長過程の子どもたちのレベル
に応じたトレーニングを行い、選手一人ひとりが
パフォーマンスを発揮できるようトレーニングサ
ポートを行い、勝負に勝てる土台と軸を作ります。
す。

資格

JSPO-AT
NSCA-CPT
NASM-PES

実績

プロ野球チームインターン
プロアスリート育成多数



コーチ

前川 満

Mitsuru Maskawa

指導実績

ハイスクールジャパンカップ 2024 優勝
第 69 回全日本女子選抜 優勝
インターハイ個人 優勝
世界選手権大会日本代表選手予選会 女子ダブルス優勝
第 35 回都道府県対抗全日本中学校ソフトテニス大会 個人優勝 団体優勝

選手実績

インターハイ出場

資格

ソフトテニス技術等級2級

進路だって、自分が輝けるステージへ。
夢の実現に挑戦している先輩がたくさん！



入学当初は不安だった。
でも、ここで自分の進みたい道がはっきりした。

大切な仲間と出会えた場所。
叶えたい夢を見つけた場所。

最終学歴を得るための場所じゃない。
自分の進みたいステージを選べる学校。
未来へ向かって、この先も進もう。

有名大学合格者多数！ バツグンの進学実績

関東私立大学

35名 合格!

関西私立大学

124名 合格!

2010～2024年合格実績

慶應義塾大学	1名	東海学園大学	1名	武庫川女子大学	2名
早稲田大学	8名	関西学院大	11名	神戸松蔭女子大学	4名
立教大学	4名	関西大学	14名	関西外国語大学	4名
日本大学	7名	同志社大学	9名	姫路大学	17名
亜細亜大学	5名	立命館大学	3名	神戸学院大学	8名
駒澤大学	2名	京都産業大学	2名	兵庫大学	21名
専修大学	2名	近畿大学	7名	大阪体育大学	4名
東京国際大学	1名	甲南大学	3名	びわこ成蹊スポーツ大学	1名
大東文化大学	1名	大阪学院大学	1名	九州共立大学	1名
上武大学	1名	京都美術工芸大学	1名	人間総合科学大学	1名
愛知学院大学	2名	札幌学院大学	1名		
桃山学院大学	1名	京都芸術大学	1名		



部活道と勉強の日々。毎日培った成長が、夢の実現へとつながる。

日本一の充実した練習環境で
ソフトテニスNo.1を目指そう！

これまで硬式テニスで
日本のトップを走り続けてきた相生学院高校が、
2025年度より新たにソフトテニス部を始動！

充実の練習環境を用意し、
トップレベルのコーチ陣と共に
日本一を目指します！

テニスもその先の夢も、
一人一人の個性を大切にしながら、
一人一人の夢の実現に向けて
全力でサポートしていきます。

Be Legends
from AIOI

相生ソフトテニス部の強さの秘密は、充実した練習施設

強くなるための万全のソフトテニス練習環境で選手をサポート。
英会話教室や塾なども敷地内にあり、勉強もソフトテニスも一拠点で完結する複合施設。

9 個別指導塾トライ



英会話教室



10 スポーツスクール



5 トップランアカデミークラブハウス



6 WESTエリア
ハードコート2面、オムニコート3面。



HOMEエリア

1 HOMEエリア
人工芝6面のアウトドアコート。



CENTERエリア

ハードコート

WESTエリア

NORTHエリア

ハードコート

7 NORTHエリア
ハードコート2面。世界を戦う選手を目指せます。



2 クラブハウス
ガット張りや、テニスグッズの購入もできます。

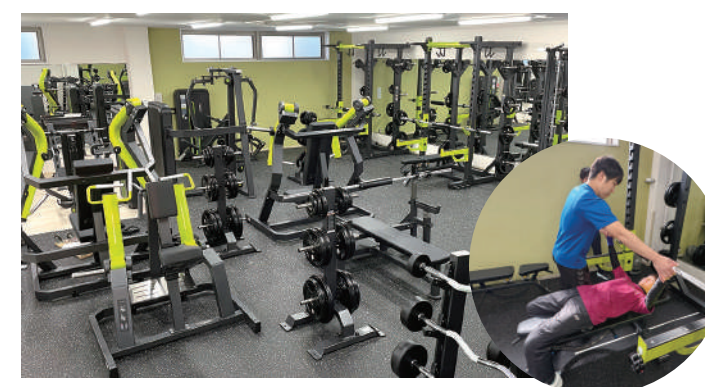


3 インドアコート(人工芝)



4 フィットネスジム

最新のトレーニングマシンを揃えたジム。テニス部専用トレーニングメニューで専属トレーナーが指導にあたります。



関連施設

加古川校

トップランテニスカレッジ加古川校。冷暖房完備のインドア1面、インドアキッズコート2面、アウトコート1面、テニスプロショップ併設。



明石大久保校

トップランテニスカレッジ西神戸校。最新インドアコート2.5面。



西神戸校

トップランテニスカレッジ西神戸校。インドア3面、アウトドア7面。



姫路書写校

トップランテニスカレッジ書写校。アウトドア7面、姫路市内唯一のハードコート1面。



関西鍼灸整骨院

トップランテニスカレッジ加古川校に併設する鍼灸整骨院。ここで体のメンテナンスもできます。



はりまドームテニス教室

はりまドームテニス教室。インドアコート4面の充実したテニス教室。

PACテンプレート

A4左綴じ p12 p13



普通特進科
スポーツコースで

オーストラリア出身の英語教師David先生の授業が受けられる！

ソフトテニスも勉強も両立する！

スポーツコースの「文武一道」の理念のもとを目指す GLOBAL EDUCATION

GLOBAL 学習システム



相生学院高校は、通信制・単位制の高校ですが、普通特進科は全日制の高校と同様の対面授業を実施しています。

月曜日から金曜日まで、毎日通学して授業を受けます。

普通課程の5教科に加え、OAアプリケーション操作など、パソコンに特化した授業も行っています。

目標に合わせて選択できるWスクール制度！

相生学院高校の魅力は、「Wスクール学習」ができること。高卒資格はもちろんのこと、自分の夢に合わせて英語特進コースを選択できます。英語の授業はネイティブの講師が担当。TOEIC対策や生きた英会話を教えます。テニスで海外遠征や留学を目指す生徒にはWスクールがおすすめです。

高校卒業資格に関わる学費

9,000円/単位 + 30,000円(施設維持費)
※その他諸経費別
(就学支援制度有り)



スポーツコース受講料

360,000円/年間 + 実費(コート使用料など)
(特待生制度有り)

特進科スポーツコースでは、学費の他にコース受講料や実費などが必要になりますが、ソフトテニスで優秀な成績を収めた生徒には、「特待生制度」が適用され、学費免除の規定もあります。

ソフトテニス部 生徒の1日！



1 WEEK スケジュール!!

☑ 月曜日

9:00	12:00	15:00	19:00
起床準備	学校	昼休み	学校
部活	帰宅		

9:10 授業

月曜日は朝から学校で授業!通信制でもスポーツコースは全日制と同じです。

12:00 昼休み

午前の授業が終わったら学校でランチタイム。

13:10~15:00 授業

午後もしっかり勉強を頑張ります!

15:40 部活

テニスコートに移動して練習を開始!

19:00 部活終了

本日の部活は終了!お疲れ様でした。



トレーニング環境も充実!



ジムでトレーニング。専属のトレーナーがレベルアップに向けたメニューを作成してくれます。

☑ 火~木曜日

8:00	12:30	13:40	16:40
起床準備	部活	昼休み	学校
部活	下校		

8:00 部活

火~木曜日は午前中が部活。お昼まで練習します。

12:30 昼休み

部活が終わってランチタイム。

13:40 授業

午後は学校で勉強を頑張ります!

16:40 下校

授業が終わったら下校します。



各コートに別れてその日の練習メニューをこなします。



☑ 金曜日

9:00	12:00	15:00
起床準備	学校	昼休み
学校	学校	休息

9:10 授業

金曜日は月曜日と同じく朝から学校で授業です。

12:00 昼休み

午前の授業が終わったら学校でランチタイム。

13:10~15:00 授業

午後もしっかり勉強を頑張ります!

15:40 休息

金曜日は休息日。時にはジムでトレーニングしたりします。



英語の授業はネイティブの先生が担当。海外遠征や留学にも役立つようにしっかり勉強します。



パソコンの学習もあります!

相生学院の生徒が

本音で語る！

INTERVIEW

家族、コーチ、仲間。
みんなに支えられて成長できる
ことが実感できる場所！

ぜひみんなで全国の舞台上で
戦ってみませんか？

ソフトテニスを始めたきっかけは？

ソフトテニスを始めたきっかけは、小学校のころに硬式テニスをしていました。中学校ではバスケ部と迷いましたが、ソフトテニスの方が硬式テニスの経験が活かせると思ったのがきっかけです。

相生学院高校に入学を決めたきっかけは？

初めは公立高校に進学するつもりでした。しかし、進学しようと考えていた公立高校では、部活のための設備や練習環境が整っていませんでした。相生学院には、他の高校にはない設備や練習環境が整っていました。ここでなら十分に練習に打ち込めると思ったので、入学をすることを決めました。

実際入学してみてどうでしたか？

設備と練習環境の整った場所で、練習に打ち込むことで、瞬く間に上達を実感しました。また、仲間と壁を一つひとつ乗り越えていくことで、信頼関係が築けています。相生学院に入学して本当に良かったと心から思っています。

監督コーチについて教えてください。

監督、コーチ共に実績が豊富な方々がたくさんいらっしゃるのでアドバイスを貰うことができます。そのため、自分の改善すべき所は何かをすぐに知ることができ、どうすれば良いのかを的確に教えていただけます。また、気軽にコミュニケーションも取ることが出来るので、監督コーチ共に素晴らしい方々です。

キャプテンとしてチームをまとめるってどんな感じ？

キャプテンとして、メンバーをまとめるのは決して楽な仕事ではありません。様々な苦労とやりがいを感じていますが、目標達成に向けて部員全員で成長していけるよう努力していきます。

成し遂げたい目標を教えてください。

目標は、全国大会優勝を目指して頑張りたいです。これは決して簡単な目標ではありませんが、相生学院ソフトテニス部では、それを達成するための条件が整っています。目標を達成するため、まずは「継続する力」「振り返る習慣」を身につけます。そして、日々目の前のことに夢中で取り組み、目標達成に向けて頑張っていきます。

Ruka Iwamoto

岩本 琉夏さん

通信制の学校ってどんな環境ですか？

通信制の高校ですが、スポーツコースは全日制と同じように毎日学校に通います。また、相生市にある本校でスクーリングを受けます。全日制の高校と同様の対面授業を実施しています。月曜日から金曜日まで、毎日通学して授業を受けています。そのため、部活と勉強の両立ができます。

相生学院ソフトテニス部の魅力ってどんなところ？

ソフトテニス部ではソフトテニスに精通した素晴らしい指導者の元で練習することができること、フィットネスジムでソフトテニスに必要なトレーニングを正確に行うことができる環境が整っているところです。

休日は何して過ごしていますか？

疲れを取りたい日はしっかりと休息したり、趣味に当てたい日は趣味に当てたりしています。また、遊びたい日は友達と遊びに行ったりなど、休日の過ごし方は人それぞれでリフレッシュできています。

ソフトテニス部の印象を教えてください。

男女関係なくチームメイト全員の仲が良いのと、みんながソフトテニスへの意欲が高く、切磋琢磨しながらお互いを高め合っています。練習のときも元気が取り柄の部員たちが多いので、常に明るく活動しています。

これから入学する後輩にメッセージをお願いします！

相生学院高校はソフトテニスに打ち込める環境がどの高校よりも整っていて、中学校の時に戦績を残せなかった人も結果を残せるようになります。もちろん厳しい練習もありますが、それを乗り越えたと、練習した量と相応の結果がついてきます。ぜひ相学で僕たちと夢を達成するために頑張りました！！

ソフトテニスを始めたきっかけは？

ソフトテニスは小学1年生で始めました。最初は遊び感覚でやっていましたが、本気で試合に挑み出したのは、小学4年生のときからです。学年が上がるにつれて結果も良くなってきたことで、ソフトテニスの楽しさを知ることができました。その結果、もっと上を目指したいと思うようになりました。

相生学院高校に入学を決めたきっかけは？

高校生活は、勉強と部活の両立をすることがとても大変なイメージがありました。しかし、相生学院は通信制のためソフトテニスに没頭できる環境があると思ったので入学を決めました。また、英語に特化した環境があるところも魅力的に感じました。

実際入学してみてどうでしたか？

始めは練習時間が短く本当に強くなるための練習ができるのか不安でした。しかし、今ではその練習時間にとても充実感があり、体を休める時間が充分にあるので、毎日全力で練習に取り組めます。

監督コーチについて教えてください。

監督コーチは厳しいときもありますが、私達がどうすれば上の舞台で戦っていけるか、いつも真剣に考えてくださっています。課題が見つかったときは、解決策を自分達で考えるよういつも指導していただいています。自分達で考え、気づくまで根気強く問いかけてくださるので、課題解決へと導いてくださいます。

キャプテンとしてチームをまとめるってどんな感じ？

やはり、全員をまとめるのは難しいし、プレッシャーになることがあります。しかし、私はソフトテニス部のキャプテンとしての誇りを持って取り組んでいます。しんどいこと以上にみんなと団結して取り組み、チームとしてより良く進んでいくことを楽しみにしています。

成し遂げたい目標を教えてください。

私の目標は、全国一位になることです。これは、今までずっと掲げてきた目標です。なりたいたってでもなれるものではないし、並大抵の努力では通用しません。相生学院で頑張ると決めた以上は、なんとしてでも成し遂げたいと思っています。

通信制高校ってどんな環境ですか？

通信制の高校ですが、毎日授業があります。また、将来に活かせる英語特進コースがあるのでしっかり学べる環境があります。また、学校内に個別指導塾あり、大学推薦入試・小論文・面接指導をしていただける先生が在籍しています。そのため、部活引退後もサポートしてくれる環境があります。

相生学院ソフトテニス部の魅力ってどんなところ？

強くなりたいと思えば思うだけ自分にとって良い環境になるところです。コート面数も多く、フィットネスジムも併設されています。今の自分に足りない部分を補うための環境が揃っています。

休日は何して過ごしているの？

身体をほぐす運動（ストレッチや軽い運動）を行い、身体のメンテナンスをしています。また、十分な睡眠を取るようにし、疲れにくい身体づくりをしています。

ソフトテニス部の印象を教えてください。

自分の個性を発揮できる場だと思っています。一人ひとりに合った戦い方や自分が思う展開を活かせるような指導をしてもらっています。技術的なこと以外にも、全員がお互いを尊重し、誰ひとり埋もれることなく、チームとして目標達成に向けて取り組んでいると思います。

これから入学する後輩にメッセージをお願いします！

私たちは全員がトップを目指している集団だと思っています。技術関係なく、私もトップを目指したいと気合い充分で入部してください。そんな方へオススメしたい環境が相生学院にあると思います。私たちは、1年目として未熟な点が多くありますが、一緒に相生学院ソフトテニス部を盛り上げていきましょう。

Airi Takashina

高階 愛理さん

相生学院ソフトテニス部
メンバー紹介!

member introduction

相生学院ソフトテニス部は、それぞれの夢の実現に向けて前へ進んでいきます。



一歩ずつ着実に!

今津 柊馬
ポジション：前衛
出身中学校：浜の宮中学校



感謝を忘れず、
全力を頑張ります!

今村 温
ポジション：前衛
出身中学校：神吉中学校



目標をしっかりと!

岩本 琉夏
ポジション：後衛
出身中学校：両荘みらい学園



周りへの感謝を忘れず、
日々努力をする!

奥田 花音
ポジション：後衛
出身中学校：書写中学校



自分の役割を
しっかり果たす。

黒崎 美菜
ポジション：後衛
出身中学校：生野中学校



一球一球魂を込めて
自分らしくプレーする。

児玉 奏
ポジション：後衛
出身中学校：林田中学校



謙虚な姿勢で
頑張ります!

大和田 渚月
ポジション：前衛
出身中学校：月洲中学校



仲間と共に切磋琢磨し
がむしゃらにプレーします!

岸本 日々輝
ポジション：後衛
出身中学校：陵南中学校



笑顔勝利。

鈴木 颯
ポジション：前衛
出身中学校：望海中学校



日々自分と闘い限界を
突破し続けます。

高階 愛理
ポジション：前衛
出身中学校：和田山中学校



諦めずに努力し続ける。

茶木 歌望
ポジション：前衛
出身中学校：別府中学校



諦めずに続けられれば、
必ず道は開ける。

寺本 杏
ポジション：後衛
出身中学校：宝殿中学校



努力を欠かすず
夢をつかみとる!

鈴木 斗希弥
ポジション：前衛
出身中学校：両荘みらい学園



インターハイ優勝に向け
コリコリと頑張ります。

高橋 令
ポジション：後衛
出身中学校：書写中学校



1勝でも多く勝つ
ために努力する!

多久和 雅陽
ポジション：前衛
出身中学校：氷丘中学校



報われるまで努力する。

中塚 姫夏
ポジション：前衛
出身中学校：平岡中学校



夢を夢と終わらせない。
自分の限界に挑戦し続ける!

中村 愛莉
ポジション：後衛
出身中学校：二見中学校



「やらない後悔よりやる後悔」
の言葉をモットーに頑張ります!

西本 葵
ポジション：前衛
出身中学校：稲美北中学校



何苦楚魂を
「ツェッペン」とします!

塚田 琉太
ポジション：前衛
出身中学校：山手台中学校



個性を生かして
飛躍する。

戸谷 綾人
ポジション：後衛
出身中学校：平岡中学校



必ず勝つ。

本間 大雅
ポジション：後衛
出身中学校：浜の宮中学校



日本一の環境で挑戦を
恐れずがんばります。

細井 かりな
ポジション：後衛
出身中学校：兵庫県立大学附属中学校



気合いと根性!
笑顔と勇気! 日本一!!

向井 杏奈
ポジション：前衛
出身中学校：吉川中学校



悔いのないように
頑張ります。

村上 香弥
ポジション：後衛
出身中学校：別府中学校



日々の積み重ねを
大切にして頑張ります。

村上 香衣
ポジション：後衛
出身中学校：別府中学校



365日、毎日が充実するスクールライフ！

年間スケジュール

EVENT SCHEDULE

同じ夢をもつ仲間との出会い。これから一緒に頑張ろう！

スクーリングでは相生本校で。他校の生徒とも会おう！

あっという間の3年間。皆と一緒にたくさん思い出を作ろう！



4月	5月	6月	7月	8月	9月
・入学式 ・履修ガイダンス ・オリエンテーション ・東播大会	・ペーロン ・ペーロン競漕 ・ボランティア活動 ・就職ガイダンス ・前期スクーリング	・個人面談 ・三者面談 ・USJ研修旅行 ・県総体	・漁業体験 ・農業体験 ・近畿高校選手権 ・全国高校総体	・夏休み ・AO入試対策 ・県民大会 ・国体近畿予選 ・南播大会 ・全日本ジュニアソフトテニス選手権	・修学旅行 ・センター試験説明会 ・高校認定試験説明会 ・前期卒業式 ・県新人大大会予選
10月	11月	12月	1月	2月	3月
・三者面談 ・履修ガイダンス ・後期スクーリング ・国民スポーツ大会	・羅漢の里もみじ祭り ・スポーツ推薦入試 ・県新人大大会 ・県シングルス大会	・終業式 ・特別推薦入試 ・冬休み ・ソフトテニス部合宿	・始業式 ・単位認定試験 ・推薦入試 ・近畿インドア大会	・卒業式 ・ハイスクールジャパンカップ 県予選	・終業式 ・春休み ・全国高校選抜ソフトテニス大会

ソフトテニスも日本一を目指そう！！



もっと知りたい！Q&A

Q1

高校の全日制と通信とは卒業資格に違いはありますか？

A

どちらも高校卒業資格なので違いはありません。

Q2

通信制高校は学校に登校しないのですか？

A

一般的な単位制通信制高校は年間に、10日ほどのスクーリング（本校に登校）しかありませんが、相生学院高等学校特進科スポーツコースは全日制同様の対面授業を、月曜日・金曜日は5限授業を実施しています。（火・水・木は、午前中8時～12時半まで練習、午後1時40分～4時40分まで授業）

Q3

大学進学において、通信制高校と全日制高校の違いはありますか？

A

スポーツ推薦入学、AO入試、一芸推薦入学においては違いはありません。

Q4

単位認定試験は、年に何回ありますか？

A

単位認定試験は、大学方式で本校では年2回（前期1回、後期1回）行われます。各履修教科の提出レポート（1科目8～10枚程度）やスクーリングなどで学んだことを中心に出題されます。集中力をもってすれば全員がクリアできます。

Q5

学校行事やソフトテニス部の行事にはどんな行事がありますか？

A

各学年毎にユニバーサルスタジオ遠足を実施。また、学校体験学習として、漁業体験も行っています。さらに、ホテルを貸切りクリスマスパーティ、テニス部卒業生の壮行会などたくさんのイベントがあります。

Q6

海外留学を希望する場合、英語教育はどのようになっていますか？

A

相生学院高校では英語特進コースがあり、オーストラリア人でネイティブスピーカーのデイビット先生が親切丁寧に英語の指導をしてくれます。海外留学をしている生徒は、ほとんどが英語特進コースと、スポーツコースの両方に籍を置いて、勉学に励んでいます。

Q7

相生学院高校ソフトテニス部の練習する使用施設について教えてください

A

相生学院高校ソフトテニス部の練習拠点は、IMGアカデミーと連携協定している民間テニスクラブトップランテニスカレッジの石守校（ハードコート7面・人工芝コート9面・インドアコート1面）17面コートの内、3面から6面を効率よく使用します。また、最新式トレーニングマシンが揃うトップランフィットネスジム（120坪・390㎡）も使用施設となっております。

Q8

ソフトテニスの練習日程を教えてください

A

月曜日は午後3時40分から7時の練習、火水木土日曜日は午前8時から12時半まで練習、金曜日は休みです。また土日は練習以外にも大会に出場や練習試合を行っています。火曜日と木曜日の週2回トレーナーがトレーニングの指導をします。部活動以外の時間帯もフィットネスジムのトレーニングが可能です。

Q9

各大会に参加する場合、学校の出欠扱いはどうなりますか？

A

高体連主催の大会、連盟及び協会主催の大会、ジュニアトーナメントが公認欠席になります。

Q10

練習や試合などで故障したときのケアシステムについて教えてください

A

トップラングループとして、関西鍼灸整骨院をテニス関係者のために経営していますので身体のケアや故障箇所の回復施術を受けられます。また、フィットネスジムでトレーナーのアドバイスのもと、ケガをしにくい身体を作る適切なトレーニングを行っています。