

# WE ARE MEJIRO

MEJIRO KENSHIN FOOTBALL CLUB

2024-2025



MEJIRO KENSHIN FC  
SINCE 2009



# Official Guidebook



# 目次

◆活動運営方針

◆クラブ概要(沿革/実績/活動内容)

◆指導方針

◆在籍(人数・出身チーム・中学校・スタッフ)

◆活動環境

◆学習面

(学習支援センター・進路実績・キャリアイメージ)

◆物品・諸経費(ユニフォーム等)



## ◆活動運営方針

合言葉

蒼い空を目指し、

困難や壁を突き進む。

# 天外蒼天

モットー

「応援されるチーム(人間)になる」

Player + Supporter = TEAM

目指すチーム像

目白研心サッカー部を観た人の

心を揺さぶるチーム

チーム目標

T3 リーグ昇格 東京都ベスト 8



## ◆沿革/実績

- 2009年 目白研心中学校高等学校誕生（旧：目白学園 共学化）に伴い創部  
部員11名でスタート **公式戦初出場**
- 2019年 全国高校サッカー選手権東京都大会 2次 **ベスト16進出**  
東京都地区トップリーグ 準優勝 **T4リーグ昇格**
- 2020年 T4リーグ **Bブロック 第1位**（コロナの影響によりリーグ昇降格なし）
- 2021年 全国総体東京都予選 都大会出場 1次トーナメント決勝進出  
**全国高校サッカー選手権東京都大会 2次 ベスト16進出**  
T4リーグ Bブロック 第6位 地区2部優勝・地区3部優勝
- 2022年 T4リーグ Bブロック 第2位 地区1部6位・地区2部優勝・地区3部優勝
- 2023年 T4リーグ Bブロック 第8位 地区1部3位・地区2部A・B2位  
**全国高校サッカー選手権東京都大会 2次 ベスト16進出**

## ◆活動内容

- 活動日数 週6日～5日・1-2日offがあります。OFFの曜日は変動があります。
- 練習時間 1時間半～3時間程度
- 朝練 現在週2回自主練形式(任意参加)行っています。7:15-8:15の時間帯
- 練習場所 主に学内施設を使用します。また、外部施設も利用します。※活動環境ページ参照
- 練習試合 毎週の練習試合には必ず全員が出場できるように試合を組んでいます。  
週末・平日のナイターなどにも試合が入ることがあります。
- 公式戦 全員に出場の機会があるように、リーグ戦は4チーム登録しています。  
各カテゴリー登録を行っています。  
(例：T4=TOP・地区1部=2nd (B)、地区2部=3rd(1年)、地区3部=4th(2・3年))
- 合宿 年に3回～5回 長期休みを利用して行います。
- 所属部員コース 特進・総合SEC全コース入部できます。特進クラスの選手でも両立は可能です。
- 活動期間 各コース問わず3年生の選手権予選まで活動を行います。
- 留学 サッカー部所属でも留学は可能です。1年留学に行く生徒もいます。



# ◆指導方針

○選手の**可能性の探索**

○大学・社会人・その先の未来でサッカーを続ける精神と**絶対的技術の習得**

○規律と創造 チームの**規律**を遵守し、新たなアイデアを**創造**する

## 成長イメージ

### 《3年生》

- ・ 創造性の体現
- ・ 個人技術・チーム戦術最大限の発揮
- ・ 最上級生としてチームを牽引する力の発揮



### 《2年生》

- ・ 中核を担う責任感
- ・ チーム戦術の習得と実践
- ・ リーダー観の育成



### 《1年生》

- ・ 規律の遵守
- ・ 個人・グループ戦術の習得と実践
- ・ 仲間との絆の深化



# ◆在籍人数/出身チーム・中学校

1年 34名  
(特進8名/総合26名)  
2年 40名  
(特進7名/総合33名)  
3年 32名  
(特進3名/総合29名)

在籍選手 出身クラブチーム

Forza '02・GRANDE・ジェファ・インテルアカデミー・クリアージュ・Consorte・FRIENDLY・三鷹FA・VERDY AJUNT・レッドスター・横河武蔵野・杉並ソシオ・杉並FC・FCプラウド・清瀬ヴァリアント・ペラーダ・両国FC・九曜FC・FCトレース・すみだSC・トリプレッタ・ヴィゴレ・エスフォルソ・ボンフィン・GIUSTI・東京久留米FC・ボカ ボビッド・府ロク・REGALO・FC府中・トッカーノ等

出身中学校

中村中学校・大泉中学校・三原台中学校・石神井東中学校・瀬田中学校・東村山第一・四・六中学校・西葛西中学校・東久留米西中学校・小平第三中学校 等

# ◆チームスタッフ





# ◆活動環境

## 校内/学園施設



学校校庭 ナイター完備 クレー



サブグラウンド ナイター完備 人工芝



屋上グラウンド(2020年完成)ナイター完備 人工芝



西グラウンド(2021年完成) ナイター完備 人工芝



目白大学岩槻キャンパス グラウンド (浦和美園)

## 外部施設



落合中央公園 学校より徒歩 15分



所沢航空記念公園 学校から 45分

### その他外部施設

- ・西戸山公園 学校から徒歩 20分
- ・妙正寺グラウンド 学校から徒歩 10分
- ・西早稲田中学校 学校から 25分
- ・平和の森公園 学校から徒歩 15分
- ・練馬総合運動場 学校から 30分
- ・大泉さくら運動公園 学校から 1時間
- ・下高井戸運動公園 学校から 50分
- ・清瀬内山 学校から 1時間 等



中高大体育館

### その他校内施設

- ・メインアリーナ(大学体育館)
- ・サブアリーナ(大学体育館)
- ・第二体育館(大学体育館)
- ・小体育館(中高体育館) 等

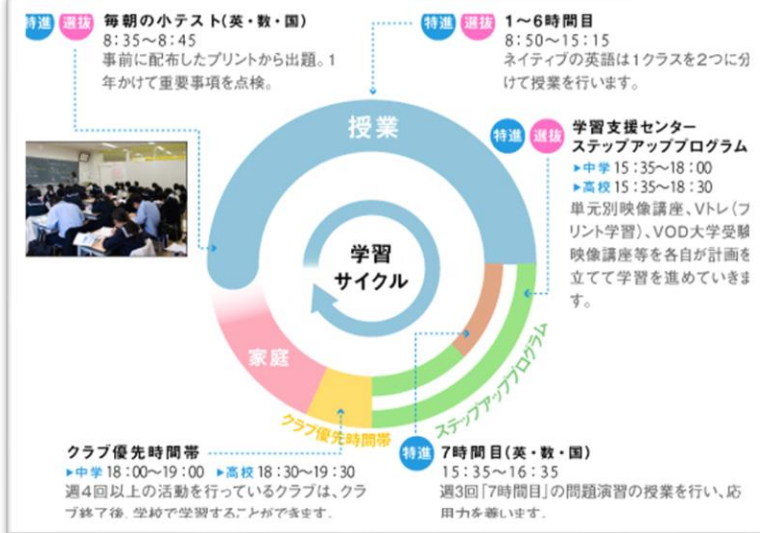


# ◆学習支援センター

## 部活動前後の学習フォローアップ環境

学習支援センター 20:00 まで利用可(2022 年現在)

- ・ 毎日の朝テスト
- ・ チューターの常駐
- ・ 授業の予習・復習を学校に残ってフォローアップ
- ・ 毎朝テストの実施及びその日のうちに間違いを克服
- ・ 英検対策



## 基礎学力の定着・定期テスト・英検対策・小論文対策(一部有料)など無料

## 高3 志望校別対策講座 半額補助 予備校よりはるかに安価

国公立・早慶上理・GMARCHを志望する場合、志望校別個別指導を実施。

別途費用がかかりますが、学校が半額補助し合格をバックアップ。

また、受験科目に対応した選択科目を設置し(高3)、春期夏期冬期講習で受験対策を実施。



## 選手権やリーグ戦と大学受験の両立支援

# ◆サッカー部員進路実績

過去3年間

## 進路実績上昇中

2021 年度	早稲田 法政 中央 明治学院 成蹊 獨協 國學院 日大 東洋 専修 順天堂 東京農業 駒沢 東海 帝京 亜細亜 拓殖 等
2022 年度	明治 法政 成蹊 明治学院 埼玉県立 獨協 國學院 武蔵 日 大 東洋 駒澤 専修 順天堂 東京農業 東海 帝京 亜細亜 大東文化 神奈川 中央学院 等
2023 年度	成蹊 獨協 日本 東洋 駒澤 東京農業 帝京 亜細亜 大東文 化 等

目白研心サッカー部から内部推薦制度を利用し目白大学保健医療学部・理学療法学科へ進学した生徒もいます。

# ◆サッカー部就職先

アンケート回答者から数名抜粋

高知ユナイテッド SC・東京都職員・ヤフー株式会社

都立教員・埼玉県教員・日本ブラインドサッカー協会

ベネッセコーポレーション・サイバーエージェント・リクルート 等





# ◆ キャリアイメージ [OB インタビュー]

2019 年度主将 加藤成悟 (高知ユナイテッド所属)



-現在の職業と仕事のやりがいを教えてください

JFL 所属の高知ユナイテッド SC の選手として活動しています。

-仕事としてサッカーをすることになって改めて感じたことはありますか

限られた時間の使い方の大切さです。高校や大学とは違い、契約期間が保証されていないので、1分1秒の時間も無駄にできないなと感じました。

目白研心で培った経験や充実していたことなど教えてください

自分は入学当初みんなをまとめられる力のある選手ではありませんでした。運よく1年生から試合に関わらせてもらうことができ、自分のことしか考えていなかったのが、少しずつチームが勝つためどうすればいいかとか一体感がどれだけ大事かわかるようになり、最終的には仲間の支えもあり主将としてチームをまとめ上げることができました。

-大学サッカーで学んだことを教えてください

やり続けることの大切さです。自分は入学当初1番下のカテゴリーでしたが、大学4年生になりトップチームでプレーすることが出来ました。どんな時も前を向くというのはかなり難しいですが、目標をぶらさないことが1番大切だと思います。

-今後の目標を聞かせてください

まずは多くの試合に絡み、活躍してJリーガーになれるように頑張ります。

-受験生にメッセージをお願いします

自分が好きなことに全力を注げるのが1番です。その環境に身を置くために受験勉強や部活動に全力で取り組むことで次に繋がってくると思うので辛い時もめげずに頑張ってください。



## 2019 年度卒業生 西野哲平 (帝京大卒)

2023 年度 東京都大学サッカーリーグ1部 優秀選手賞・得点ランク2位



-大学サッカーを振り返って楽しさや魅力を教えてください。

全国から色々なプレーヤーが集まるため、面白い選手にも出会えるし、たくさん価値観を学ぶことができます。また、強豪校から来る選手もたくさんいるため、レベルの高い環境でサッカーをすることができました。

-大学サッカーで学んだことを教えてください。

サッカーの技術や戦術はもちろん学べますが、そのほかの部分(人間性や思考能力、自己認知能力)の方がより学ぶことが出来ます。大学は高校よりもプレーヤー個人に焦点が当てられるため、自分の特徴(プレースタイル)をよく理解してコントロールすることができないと試合に出ることはできませんでした。そのため客観的に自分を見る能力がめっちゃくちゃ身につきました。

目白研心で培った経験や充実していたことなど教えてください

暇さえあればサッカー部の仲間となんかしら考えて行動しました。朝練したり、部室掃除を毎日したり、4部練したり、アップをブラジル体操に変えたり、体幹部作ったりとたくさんバカな事もしましたが、そういう時間が1番大事だと思います。そういう経験で身につくハングリー精神やタフさっていうのは大学で間違いなく武器になりました。目白研心は新しいことにチャレンジできる環境が他の高校より整っていると思います。後輩たちには、たくさん新しいことを考え行動してほしいです。

-受験生にメッセージをお願いします。

間違いなく自分が言えることは「サッカーを本気でやりたいなら、サッカーをやり続けるべき」ということです。目白研心では、大学でもサッカーを続けるための基盤ができました。それでもスピードもなく、体も弱く、ドリブルも下手だった自分が大学サッカーで、東京都の得点ランキングに絡む選手まで成長できました。人生何が起こるかわかりません。だからこそ迷っている人がいるなら是非いろいろなことにチャレンジしてほしいです。自分が言えたことではありませんが、そのために勉強も頑張ってください！ 皆さんのご活躍を応援しています！！







2018 年度卒

松本 海太

國學院大学進学

-現在の職業と仕事のやりがいを教えてください

現在は特定非営利活動法人日本ブラインドサッカー協会に勤めており、主に全国各地で行うブラインドサッカーの体験会やブラインドサッカーを用いた学校向け教育プログラムでファシリテーターをしています。また、国内大会やイベントの運営も行っています。「ブラインドサッカーを通じて視覚障がい者と健常者が当たり前に混ざり合う社会を実現すること」という弊会のビジョンのもと、スポーツを通し、自分らしく社会に価値を提供できるように日々努めております。

-進学大学と大学で学んだことについて教えてください

卒業後は國學院大学人間開発学部健康体育学科に進学しました。主にスポーツや体育、教育について学び、教員免許も取得しました。大学受験の際は自分が何を学びたいのかを一番大切にしていたので、興味がある分野を学ぶことができる4年間は充実していました。

-目白研心サッカー部で培ったこと・現在に活かされていることを教えてください

サッカー部での3年間は悔しい思いをたくさんしました。それでも楽しみながらサッカーをできたのは目白研心サッカー部だったからかなと感じます。僕は今、日々働いている中でたくさん失敗をします。落ち込むことも多々あります。それでもすぐに切り替えて楽しみながら毎日仕事ができている。辛いことやしんどいことがあっても、楽しみながらやろうと思えるのはサッカー部での3年間があったからだと思います。

-受験生に一言メッセージをお願いします。

皆さんの「自分らしさ」を大切に頑張ってください。



日本ブラインド  
サッカー協会勤務

2012 年度卒

宮岡 明央

国士舘大学進学

-現在の職業と仕事のやりがいを教えてください

現在は埼玉県の小学校で教員をしています。児童の成長・達成のために児童と全力で向き合うことが私のやりがいです。それは私が在校時に安井先生、担任の先生がそのような姿勢で私に接してくれたからだと思います。目白研心では私の個性を尊重し、やりたいことを全力で応援してくれます。

-進学大学と大学で学んだことについて教えてください

卒業後は国士舘大学文学部教育学科倫理学専攻へと進学しました。主に倫理学と教育について学びました。倫理学を通して、物事の本質を捉え、多様な視点で考えることを学びました。また、自分の考えや思いを構築し、社会的な問題や仕事と向き合うことに活かされています。

-目白研心サッカー部で培ったこと・現在に活かされていることを教えてください

1つ目は都大会出場に向けて懸命に練習に励んだことです。安井先生・同級生・先輩後輩とサッカーに本気で向き合いました。この経験はその後の大学・国際協力活動・現在の仕事に活かしています。2つ目は国際交流プログラムへの参加です。“百聞は一見に如かず”と当時の担任の先生に後押しされ参加すると、国際理解への興味を深め、後にJICA 海外協力隊として西アフリカのベナンで活動することとなりました。

-受験生に一言メッセージをお願いします。

サッカーに勉強に自分に本気で向き合いたいあなたへ、目白研心では本気で向き合える“もの”があり、本気で向き合ってくれる“相手”がいて、本気で向き合える“環境”があります。そして、高校3年間のみならず、その後を充実させ、糧となる経験が待っています。それらを私は肌で感じました。私も目白研心への受験を考えている人を全力で応援します。熱く燃えろ！



2016 年度卒

亀山佳祐

北里大学 進学

-現在の仕事について教えてください

現在の仕事は、東京都庁の公務員で行政をしています。内容としては、東京都の農業振興のために、国や都の補助金事業や農家さんへの農業経営指導を行っています。

東京都全体であるため、事業規模が非常に大きく、大変です。ですが、都民のために働けていると実感できるため、やりがいを感じることができます。

-進学大学と大学で学んだことについて教えてください

自分は北里大学に進学しました。主に、畜産や農学を学び、今の仕事にも活かすことができている。大学では2年生から青森県のキャンパスに移動して、広大な土地で実習をし、研究室では実験をする日々を送っていました。また、青森に移動してからは、サッカー部にも所属していました。目白研心の頃のように研究と部活を両立し大会に出場したりしていました。

-目白研心サッカー部で培ったこと・現在に活かされていることを教えてください

とにかく、3年間、部活に明け暮れていたため、一つのことを成し遂げる力は、誰もが身についたのではないかと思います。また、時間があまりなかった分、テスト勉強や受験勉強を効率的に行う方法を見つけることができたと思います。

-受験生に一言メッセージをお願いします。

とにかく、目先の事だけでなく、将来のことを考えて進路を考えて欲しいです。高校や大学はあくまでも人生の通過点です。自分が本当に望んでいる進路を選べば、自ずと勉強も捗ると思います！

受験は苦痛で早く終わって欲しいと思うとおもいますが、悔いのないように頑張ってください。その勉強の頑張りが高校では糧となります。是非高校で多くの仲間と切磋琢磨して充実させてください。応援しています。



2016 年度卒

亀山佳祐

北里大学 進学



東京都職員



# ◆ユニフォーム



# ◆クラブの費用

項目	価格	備考
入学時購入品 チームウェア(春)	100,000円~120,000円程度	練習着兼練習試合・リーグ用ユニフォーム・ユニフォーム一式 バッグ・ピステ・移動用ジャージ(上下・ハーフパンツ)・練習用ジャージ等 ソックスについてはチーム在庫として随時販売しています。 FPorGK や 任意物品(スウェット等)の購入によって価格が異なります。
チームウェア(冬)	30,000円程度	ウオーマー・コート等
チームグッズ	6,000円程度	タオル・ナップザック・サーモボトル・ポロシャツ等
部費	30000円/年間	個人登録費・外部施設費・ボール等物品・卒業記念品 等
合宿費	3泊4日 42000円程度 参考	宿泊数・場所・参加人数によって異なります。 年3~5回程度 過去行先 Jヴィレッジ・みなかみ・ひたちなか・波崎・石川・御殿場・女神湖

# ◆Q&A

Q.サッカー推薦はありますか?(サッカーの大会実績による加点ポイントについて)

A.あります。いくつかの条件があります。

本校を第一希望・単願としていること (人数枠あり)

一定の学力基準を満たしていること(年によって基準は異なります)

所属チームの代表者の了承へて練習会・個別練習参加をしていること。など

Q.特進コースのサッカー部員は何人くらいですか?

A.年によってこととなりますが、今年の1年生6人/40人 2年生5人/46人 3年生4名/29人

Q.父母会はありますか?

A.あります。主に、公式戦の応援の案内や総会を兼ねた懇親会などを行っております。

Q.合宿・遠征先はどこですか?

A.年によって異なります。例年:春 ひたちなか 夏 女神湖・御殿場・みなかみ 冬 Jヴィレッジ等  
また、日帰りや1泊で静岡や群馬・千葉・埼玉等関東近郊に遠征に行くこともあります。

Q.フィジカルトレーニングはありますか?

A.フィジカルコーチのメニューを中心に、様々なフィジカルトレーニングを行います。  
体幹・バランス・ライフキネティック・アジリティ・ロングラン等

Q.どのような入試方式でも入学後は入部できますか?

A.単願・併願・一般入試・帰国生入試・内部推薦等のような入試方式でも入学後は入部可能です。

厳しい活動となりますので、事前の練習会や個別で練習に参加することを強くおすすめします。

入学後に入部希望者が多数の場合、入学前練習会参加状況や入学後の練習参加、面談実施等を鑑みて人数制限をさせていただきます。



# ◆練習会/個別練習参加

○練習会 年3~5回程度(7・8・9・10・11月開催) HP・SNSにて掲載します。

○個別練習参加 個別練習参加希望も随時受け付けています。⇒申し込みフォーム  
まずは、練習環境やスタッフ、部員などの雰囲気を感じてみてください。











**MEJIRO KENSHIN FC**  
SINCE 2009