

WE ARE MEJIRO

MEJIRO KENSHIN FOOTBALL CLUB

2025-2026



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

T2 リーグ昇格 東京都ベスト 4

◆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
- 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
- 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
- 2024 年 T4 リーグ **B ブロック 第 1 位 AB ブロック順位決定戦 優勝**
T3 昇格
地区 1 部 5 位・地区 2 部 A7 位・B4 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 不定期(行事・施設の関係)で行うこともあります。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 全員に公式戦出場のを機会を設けることを目標に、リーグ戦は 4 チーム登録しています。
(例：T3=TOP・地区 1 部=2nd (B)、地区 2 部=3rd(1 年)、地区 3 部=4th(2・3 年))
1 年生は公式戦としての位置づけとして、Tokyo Unity League に所属しています。
- 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・リーグ最終試合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。
- 海外遠征 今後海外遠征も企画しています。スペイン・ドイツ等が候補

◆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 69名
(特進7名/総合62名)

2年 31名
(特進7名/総合24名)

3年 33名
(特進5名/総合28名)

在籍選手 出身クラブチーム

養和巣鴨・トッカーノ・Forza '02・ジェファ・インテルアカデミー・杉並ソシオ・杉並FC・ペラーダ・クリアージュ・Consorte・FRIENDLY・三鷹CF・VERDYAJUNT・両国FC・九曜FC・FCトレロス・すみだSC・トリプレッタ・エスフォルソ・ボンフィン・GIUSTI・東京久留米FC・FC府中・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 ナイター完備 人工芝



西グラウンド ナイター完備 人工芝

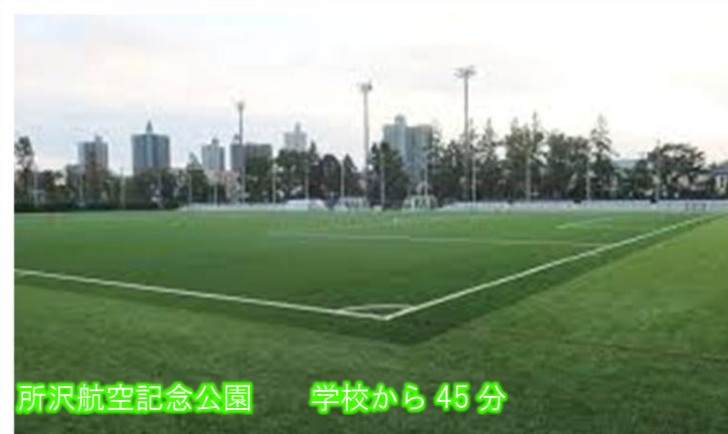


目白大学岩槻キャンパス グラウンド (浦和美園)

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

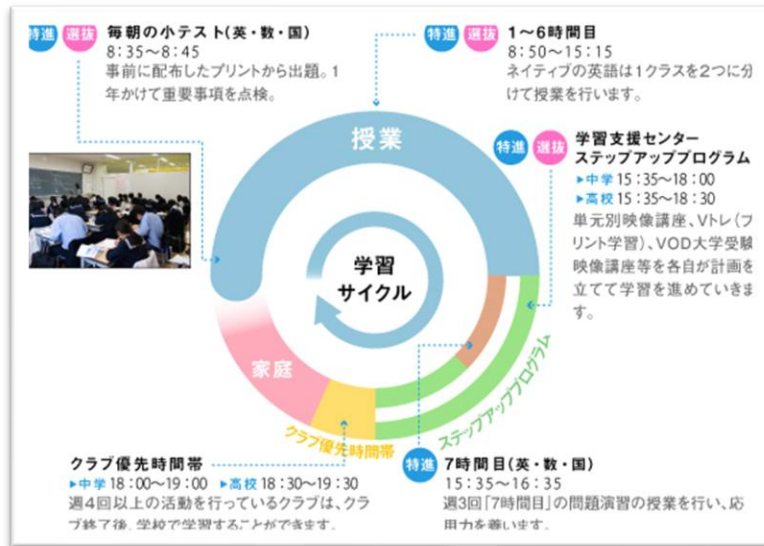
- ・メインアリーナ(大学体育館)
- ・サブアリーナ(大学体育館)
- ・第二体育館(大学体育館)
- ・小体育館(中高体育館) 等

◆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4年間

進路実績上昇中

2021 年度	早稻田	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	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
2024 年度	明治	法政	茨城(国立)	成蹊	成城	明治学院	獨協	武蔵	日本
	東洋	駒澤	東京農業	帝京	亜細亜	国士舘	玉川	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

EDO ALL UNITED・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

(アヤックス出身 拓殖大⇒高知ユナイテッド⇒エドオールユナイテッド所属)



-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 (クリアージュ出身帝京大卒)

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、たくさんの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！！



2021 年度卒 福井 樹祐(クリアージュ) 鈴木 龍太朗(田口 FA)
2022 年度卒 岡崎 陽城(ボンフィン) 福留 幹太(清瀬ヴァリアント)
2023 年度卒 大川 雄一郎(レッドスター)
2024 年度卒 辻 文大(アジュート) 飯田 成(三鷹 CF)

成蹊大学 サッカー部所属



-大学サッカーのやりがい・魅力を教えてください。

福留 仲間と切磋琢磨しながら高いレベルで競い合えるところです。技術面・精神面での成長も大きいところです。

岡崎 学生が主体的に部を運営しているため、サッカー選手としてだけでなく人として成長できるところです。

福井 高校時代よりもフィジカル・戦術・メンタルのレベルが高く、競争の中で評価されることです。

大川 大学サッカーは、相手も見方も能力の高い選手が多くとても楽しいです。いろんな人のサッカー感に触れて新たな発想や手掛かりになります。

-目白研心で培った経験を教えてください。

大川 自分の代では毎試合後半に逆転することが多かったです。諦めない気持ちやプレーが染み付きました。

福井 監督との距離が近かったため意思疎通が取りやすくチームメイトとの共有意識も高まったと思います。大学サッカーを通じて振り返っても目白研心はその部分が長けていたと強く感じています。

岡崎 文武両道を掲げる目白研心で、学習を疎かにすることなくサッカーと学習に打ち込みました。この経験を、将来絶対活かしたいと思っています。

福留 目白研心ではサッカーと勉強の両立を意識しながら過ごしました。限られた時間を効率よく使う習慣を身につけました。このような経験で計画性や自己管理能力が身に付き大学でも、学業とサッカーの両立に全力で取り組んでいます。

-将来の夢や目標を教えてください。

福留 大学サッカーではリーダーシップを学び社会に出た時にもどんな環境でも挑戦し続けられる人間になりたいと思っています。

福井 チーム目標である「関東リーグ昇格」を掲げて日々の練習に意識高く取り組んでいきたいです。「人生をかけて取り組んできたサッカーを最後まで全力で取り組みたい」という強い気持ちを持ち続け目標を叶えたいと思います。

大川 「関東リーグ昇格」を叶えるために日々の努力しつづけることです。

岡崎 「関東リーグ」の舞台に立つことです。

-受験生に一言メッセージをお願いします。

福留 毎日の努力は苦しいときもありますが、自分の可能性を信じて挑戦し続けてください。目白研心では大きな成長と喜びが待っています。

福井 私はサッカーに対しての熱量がある指導者たちの下でサッカーしたいと思い目白研心に進学をしました。3年間様々なことがありましたが、サッカーに真摯に打ち込める環境や充実した学校生活も送ることができました。是非目白研心で成長し、大学サッカーに繋げてください。

大川 熱中してやりたいことがそれぞれにあると思います。目白研心で是非サッカーに熱中して努力をし続けてください。真剣に取り組むことは無駄にはなりません。必ず大切な力となるはずです。

岡崎 私は高校生活をサッカーに熱中することができました。目白研心で3年間をサッカーに熱中して頑張ってください。

上記メンバー以外も、大学サッカーを続けている選手たちも多数います。**獨協大学・拓殖大学等**

◆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	40,000円/年間※変動あり	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 45000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いますか？

A.年によって人数は異なりますが、毎年特進コース在籍でサッカー部と両立をしている生徒がいます。

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。ひたちなか 女神湖・御殿場・みなかみ Jヴィレッジ等に行きます。

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・内部推薦等どのような入試方式でも入学後は入部可能です。

学習との両立や遠征など厳しい活動となりますので、4月～11月までに事前の練習会や個別練習に参加することを強くおすすめします。



◆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。



