

# 東大和高校 野球部

## ☆現在の東大和高校野球部は？

東大和高校野球部は創部 52 年、過去準優勝 2 回という輝かしい実績があります。伝統の「全員野球」を継承し甲子園出場を目指し大会に向けて活動しています。

また、～誠実・努力・闘志～をモットーとして、野球を通じて自己をつくることを目標に、挨拶・礼儀・自主的行動などを大切に、勉強や進路実現との両立も大切にしています。努力を怠らず、意識を高く持って取り組んでいます。

部員は現在 3 年生 13 人、2 年生 4 人、1 年生 6 人、マネージャー 3 名の計 26 名です。甲子園出場を本気で目指す野球大好き人間が集まっています。



### 練習中 ～語録～

「オウッス！」 「さあいこ～～う～～」  
「上げて～！」 「目配り・気配り」  
「ヨッシッチ」 「ヨウォ～～～～」  
「流れを読む」 「強い打球」 「強気」  
「相手のことを考えて」「準備」「初回到魂を」  
「挑戦」「クリアリング」「役割を果たす」  
「個人よりチームのことを優先」 「前向きに」  
「感謝の気持ち」「甲子園の心を求めて」  
「全員野球」 などなど

### MENU (例)

ランニング・ストレッチ・ダッシュ等

キャッチボール

＜守備＞ 内外野ノック・投内連携・ケ

ースノック・ポジションごとの部分練習

＜打撃・走塁＞ トスバッティング・テ

ィーバッティング・フリーバッティン

グ・バント練習・状況判断を含むベース

ランニング等

＜体づくり＞ ウェイトトレーニング

・体幹強化を中心とするトレーニング

・ポジションごとの瞬発力系・筋持久

力系トレーニング

＜その他＞ メンタルトレーニング等

## ☆練習日はいつですか？

月 休み or トレーニング

火水木金 グラウンド練習、

土日 ほぼ毎週、練習試合を行っています。

東京はもちろん埼玉、山梨、茨城遠征もあります。(年間 100 試合前後を予定)  
※時間は原則として平日は 15:45～18:30 です。

## ☆どんな練習をしていますか？

1 年間の中でシーズンによって練習内容が違います。キャッチボールからの基礎練習、ノック、そして実践形式を含め、バッティング練習、走塁練習を平日の放課後行っております。また 1 年間を通じて個人の体力、技能に合ったウェイトトレーニングも練習内容に含まれます。また、朝練習はバッティングを中心に 1 時間程行っております。12 月から 2 月は冬の体力トレーニング期に入り、シーズンインに向けて筋力、筋持久力アップ等の体づくりを中心とした練習になります。



## ☆顧問の先生、スタッフは？

責任教師 豊元 厚大（数学科）

トレーニングコーチ 森下 茂（東大和高校野球部OB）

監督 三国 力（保健体育科）

フィジカルトレーナー 吉井 豊（東大和高校野球部OB）

令和4年度から4名で協力して指導しています。また、フィジカル面でも森下トレーナー（森下道場）のムーブメントトレーニングや、吉井トレーナーを招いて健康面や体力の向上に努めています。高校球児らしく、誠実・努力・闘志を持った立派な人間に成長できるよう心掛け指導をしていきたいと思っております。

## ☆地域に愛される、応援されるチームを目指して！

～50年間ありがとうございます。これからも、よろしくお願ひします。～



選手たちの考案で、自主的に朝を中心とした近隣地域のゴミ拾いをしています。顧問がやらせることは一切なく、甲子園に出場するために何ができるのか、高い意識を持って取り組むチームです。



## ☆近年の戦績はどうですか？

<令和2年の結果>

秋季大会予選 ○1回戦 東大和 4-3 駿台学園

代表決定戦 ○ 東大和 11-1 武蔵丘

第11ブロックA代表決定都大会出場

秋季都大会 ●1回戦 東大和 0-1 日大鶴ヶ丘

春季都大会 ●1回戦 東大和 3-5 日大豊山

<令和3年の結果>夏季選手権予選 ○2回戦 東大和 10-3 桐朋

○3回戦 東大和 2-0 調布南

●4回戦 東大和 5-12 狛江

秋季大会予選 ○1回戦 東大和 5-3 都市大等々力

代表決定戦 ○2回戦 東大和 4-3 文京

第3ブロックB代表決定都大会出場

秋季都大会 ●1回戦 東大和 5-6 堀越

<令和4年の結果>春季都大会 ●1回戦 東大和 6-7 日大櫻丘

夏季選手権予選 ○2回戦 東大和 24-0 五商

●3回戦 東大和 0-1 工学院大附

秋季大会予選 ○1回戦 東大和 7-5 日大一



## ☆練習を見学・参加したいのですが？

個人の見学は、いつでも歓迎しています。練習参加は高野連の規定により、学校行事主催の体験入部の時のみとなっております。

なお、次回の体験入部は10月29日（土）・11月19日（土）になっております。本校ホームページより、参加登録用紙を印刷、記入の上、お申し込み下さい。予定確認の為に、以下までご連絡ください。是非お待ちしております。

東大和高校 tel042-563-1741 fax 042-565-0781 顧問 豊元・三国