



東京都立小平南高校 硬式野球部

小平南高校硬式野球部
監督 増子良太

〔部員集合写真(令和6年4月)〕



1 ご挨拶

この度は、小平南高校硬式野球部HPをご覧いただきありがとうございます。このページの中で野球部について詳細をご紹介します。本校野球部に少しでも興味を持ってもらい、『小平南高校で野球がやりたい』という中学生に是非入部してきてほしいと思っています。やる気のある人を大募集しています。**私たちと一緒に野球部の歴史を作っていきますか？**

目次：

1 ご挨拶	1p
2 指導者自己紹介	1p
3 目指べき組織像	2p
4 野球部の取組み	2p
5 最後に…	5p

2 指導者自己紹介

初めまして、小平南高校硬式野球部で監督をしております、[増子 良太](#) ([ますこりょうた](#)) と申します。本校野球部に興味を持ち、こちらの文章を読んでいただきありがとうございます。まずは本校野球部の監督を務めます、私の指導歴を簡単にまとめましたのでご覧ください。

【指導経歴】

2008年4月	大泉高校着任（責任教師）※その後4年間責任教師をつとめました
2013年4月	大泉高校監督就任
2014年4月	大島海洋国際高校着任（助監督）
2015年7月	大島海洋国際高校監督就任
2021年4月	小平南高校着任（責任教師） ※男子バレーボール部主顧問
2022年4月	小平南高校監督就任



2017年7月スポニチ

指導者としての実績はありません。はっきり言って未熟者です。しかし、みなさんと一緒に成長していきたいと思っています。私と一緒に高校球児としてまた人として成長していきましょう！

3 小平南高校野球部の目指す組織像

HPにも載せていますが小平南高校野球部では組織の目指すべき姿を明確にしています。そして、これが組織運営において最も重要な内容になりますので、長時間のミーティングを行い「なぜそれを目指すのか？」という部分について私の思いだけでなく、根拠も示して全員で同じ価値観を共有しています。

この右の画像にある3つの組織像に基づいて具体的な行動指針を決め、それを選手自らの行動に落とし込んでいくことで人間的な成長を促していきます。上記の**組織の一員として相応しい人を育てることを**



最上位に考えています。なぜ人を育てることを最上位に考えているのか…

それは私が、

『自分から野球を除いたときに何が残るのか』

これが重要だと考えているからです。

仮に野球選手としてだけ“すごい人”になったとしても、いつか野球の実績を抜きにして社会で戦わなければいけない時期が必ず来ます。そのときに本当の武器になるものが、野球のスキルを除いたその“人”自身だと思います。だからこそ、野球選手を育てる前に人を育てることに重きを置いています。

4 小平南高校野球部の取組み

ここまでお読みいただくと、何やら『厳しい』と感じる方も多いと思います。加えて、『肝心の野球の部分はどうなんだ! ?』という疑問の生まれる思います。ここからは野球のスキル向上について話をしていきます。

○SBT(スーパーブレイントレーニング)の導入

2014年の高校野球石川県大会決勝戦(星稜 対 小松大谷)をご存知でしょうか？

この試合に何が起こったかという、8回が終わって0-8と小松大谷が大きくリードして迎えた9回裏、星稜の攻撃。ここまで2安打に抑えられている星稜打線が、打者13人の猛攻で9点取り、歴史的な大逆転サヨナラ勝ちで甲子園を決めたのです。その背景にあったのが[SBT \(スーパーブレイントレーニング\)](#)という大脳生理学と心理学に基づいた脳のトレーニングでした。

このSBT指導のできる資格である[SBT1級メンタルコーチ【21期】\(JADA協会認定\)](#)の有資格者が私になります。都立高校教員で唯一の1級メンタルコーチ資格を活用して、SBTメンタルトレーニングの理論に基づいて指導を行い、選手たちの持っている力を伸ばし、本番で力を発揮できるような選手に育てていきます。多くの方がメンタルトレーニングと聞くと“スポーツだけで役立つ”という印象を持つと思いますが、実はSBTメンタルトレーニングはビジネスでも多くの企業で導入しています。

今だけでなく将来にも役立つものとして、SBTを野球部の指導の根幹に据えています。**脳の使い方を知れば誰でも変わる!**



○“本気の朝礼”の導入

テレビでも取り上げられたことのある居酒屋てっぺん。そこで開店前に行われる“本気の朝礼”。企業の研修や、修学旅行の中学生など、年間1万人がこの朝礼に参加するために訪れたこともあるのです。心理学や大脳生理学などの科学的な面から見ても、人が成長するために重要な要素が散りばめられた朝礼になります。

小平南高校では、この“本気の朝礼”をSBTスーパーブレイントレーニングを習慣化し、自分自身の成長、組織力向上を狙って行っています。

この朝礼を導入するにあたり、私自身、居酒屋てっぺんで“本気の朝礼”に参加してきました。また、居酒屋てっぺんの朝礼をベースにした“本気の朝礼”を指導できるように、日本朝礼協会認定の先生朝礼インストラクターの資格を習得しました。見様見真似で行っている訳ではありません。

最初は恥ずかしい部分もありますが、継続的に取り組んで行くことで、確実に成長していきます！

私たち一緒に“本気の朝礼”やってみませんか！？

本気の朝礼”で新たな自分に出会ってみませんか！？



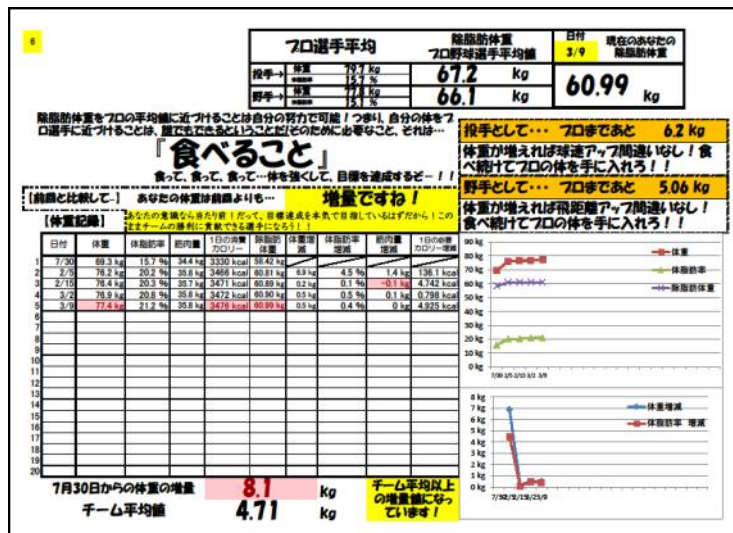
○体重を増やす取り組み

本校野球部で最も力を入れて取り組んでいる内容です。なぜ体重を増やすことが重要なのか。それは、スイングスピードや球速を上げるために最も必要なのが「体重を増加させる」ことだからです。実際に、体重が増えるごとに打球の飛距離は目に見えて変わってきています。しかし、極端に脂肪が増えてしまうとパフォーマンスの低下につながりかねません。そこで、現在では体重測定をして体重と体脂肪率の管理と、個人に合わせた摂取カロリーを計算して、効率的な増量ができるようにチェックしています。

○体重管理個人票について

基本的に週1回体重測定をおこない、主に体重と体脂肪率を測っています。その数値から、除脂肪体重（体重-脂肪量）、1日に必要な摂取カロリー量などがわかるようにしています。増量の目標とするべき数値は、プロの除脂肪体重平均値としています。

【体重管理個人票】



○動作改善指導

私が15年近く、民間セミナーにて投打のバイオメカニクスを学んでいます。バイオメカニクスとは、「身体の構造や機能を元に動きについて力学的な観点から解明しようという学問」のことで、簡単に言えば『故障のリスクの軽減や最小限の力で効果的なパフォーマンスを得るための効率的な動作』を学ぶものです。野球に特化したバイオメカニクスを継続的に学んでおり、それに基づいてスキル指導を行っていきます。だからこそ、中学までに上手く結果が残せていなかった選手でも、具体的な体の使い方を知り実践していくことで、今までは得られなかったような結果を得られるようになるのです。

以下、過去の勤務校で変化した例をバッティングのみですが載せておきます。参考までにご覧ください。



〔改善前の連続写真〕



この連続写真も改善の途中で撮ったものではありませんが、この選手はスイングスピードが上がらず、チーム平均を5km/h以上回っていました。もちろんそのような状況でしたので、外野の頭を越えるような打球を打ったのを見たことはありませんでした。

〔改善後(半年後)の連続写真〕



先ほどの連続写真から数か月後のものになります。スイング自体は以前よりも体の回転でバットを振れるようになり、勢いが出てきました。筋力的にも向上したこともありますが、スイングスピードはこの数ヶ月で10km/h以上向上し、外野の頭を越えるような打球も数多く出るようになりました。

○行動指針振り返り分析シート&フィードバック面談

目指すべき組織の実現に向けて、その組織の一員として取り組みが上手くいっているのかを各自で確認・分析するためのシートを定期的に記入してもらっています。このシートの各項目には『良かった点』『できた点』を必ず記入してもらいます。これによって、自分の成長や自分の良い所を見つけるトレーニングもできるようにしています。

加えて、このシートを記入して終わりにせず、各自のシートを基に一人ひとり短時間（5分～10分）のフィードバック面談を行っています。この面談を通してさらに自分の良い点、できている点に目を向けてもらった上で、『より人として成長していくために次回までに何をやる？』という決意を口にしてもらって終わるようにしています。また、選手によってはこの面談を利用して『〇〇をやりたいと思っているのですが…』と相談してくることもあります。

このように、選手の成長を促すコミュニケーション、相談や悩みなどを伝える機会を作ることに努め、選手の間力向上を図っています。

☆ 分析シート(個人) ☆				
【記入の手順】			NO.1	
①最初に良かった点(うまくいったことなど)と思いつく限り多く書き出す。			実施日: 年 月 日 ()	
②チームの行動指針に対して、自分の改善点を書き出す。			年 組 氏名	
③改善点について具体的な対策と改善していく決意を書き出す。 ※つまり、③の内容は次回までにクリアすべき目標になる				
チーム 行動指針	1 プラスの動作・表情・言葉		2 人が笑顔になる、「ありがとう」と言ってもらえる行動をする	
	どんな時もプラスの動作・表情・言葉を使っていく	マイナスの動作・表情・言葉を使っても、プラスの動作・表情・言葉で3秒以内に切り替える	何事にも「ありがとう」を言動で表す	自分ではなく、他人を喜ばせる行動をする
良かった				
改善点				
決意・対策				

5 最後に…

【方針】

生徒を指導する（道を指して導く）よりも、生徒を教育する（教えて育てる）という考え方を重視し、生徒の人間的な成長を促していきます。

【雰囲気】

部員たち同士でも人間的な成長に向けて互いに教育（共育）し合う組織を目指しているので、先輩たちも面倒見が良く、部の雰囲気も良いものとなっています。過度な上下関係もありません。

【成長】

中学校時代には目立った実績はなくても、小平南高校野球部に入ってから大きく成長でき、今までの実績を必ず超えることができます。

【グラウンド】

水はけが抜群に良いグラウンドで、雨が上がればすぐに練習ができます。

【進学実績】

毎年GMARCH以上の大学に合格者を輩出しています。

