

東京都立国立高等学校 硬式野球部

国立高校野球部は目標を「甲子園出場」と掲げ、部の強化に取り組んでいます。
現在部員は3学年45名で活動しております。(1年14名 2年15名 3年16名)
昨年は夏ベスト16、今年度はベスト32という結果を残し着実に力をつけています！
日本では現在野球部員が年々減少している中、国立高校野球部は一定の部員数を
保っています。更に部員間でメニューを考え、自主的な活動に取り組んでいます。

退部者0名はアピールポイントの1つです！

国立高校野球部のセールスポイント

- 1、とにかく先輩部員が優しく面倒見が良いという部の雰囲気の良いさ
- 2、入部してきた部員の伸びしろをMAXにするという指導方針
- 3、ラブソードなど最先端の練習を導入し、数値化をテーマに活動していること
- 4、野球を通して人間として成長できる場所であること
- 5、国立高校野球部に入ってよかったと言ってもらえる場であること
- 6、メニューや出欠席、メンバーなど自分達で管理し、「野球部は選手のものである。」として、活動していること
- 7、プレーするのは苦手でも「アナリスト」として、野球部に在籍できること
- 8、選手、マネージャー、アナリスト、OB会、保護者会、先生方、近隣の方が一体となった、みんなの野球部であること

つまり国立高校野球部は

「みんなのチーム」という

モットーを掲げて活動しています。

国立高校野球部の雰囲気をもっと分かっていただくためInstagramを開設しています。

マネージャーのメッセージも随時更新しています。どうぞご覧ください。

国立高校野球部の練習環境

- 1、中学校時代には、目立った実績がなくても高校に入ってから大きく成長し今までの実績を必ず超えることができます。
- 2、正しい生活習慣が社会で生きていく力や適切な判断・選択につながると考え、重視して活動しています。
- 3、野球の向上を妨げるような上下関係は全く無く、下級生からでも意見の言える組織作りをしています。
- 4、指導者と選手の関係は、いつでも技術や不安なことが相談できる関係です。
- 5、指導スタッフをそろえ(バッティング、投手、トレーニング、メンタル、栄養コーチ)充実したスタッフで指導します。
- 6、ホームグラウンドで試合のできる広い良いグラウンド(都立高校では広い部類です)
- 7、野球部OBの方に東大、京大の出身者多数。また多くの先輩が国公立大学に合格しています。

目標は「甲子園出場」 私たちは夢を叶えるための仲間を求めています。

現役選手の出身チーム

- ・稲城、小金井、小平、世田谷西、調布、東京和泉、東久留米、武蔵府中、瑞穂、リトルシニアさん
- ・東京城南ボーイズ、東京府中ボーイズ、武蔵野府中ボーイズさん
- ・小金井クラブ、府中タイガース、等のクラブチームさん
- ・各中学校野球部さん

様々なチームから本校を選んで頂き、チームが成り立っています。本当にありがとうございます！

国立高校の練習環境

今年度からラプソードを導入しています（都立高校では初めてです）



ラプソードは、近年のメジャーリーグや、日本のプロ球団も導入している測定器で簡単に設置が可能。
日本の高校で導入しているのは数校です。 それを都立高校で体験できるのは少数です！

最新鋭の投球動作解析システム「ラプソード」は球速に加え、回転数、回転軸、回転効率、リリースポイント、リリースの高さ、変化球の変化量なども数センチ単位で計測でき、定期的に測ることで調子のバロメーターにもなる。いわゆる「キレ」の良さが数値として現れる。自分の感覚が数値化されて投球の目安になり、自分がいいと思う感覚を可視化できる測定器です。

ラプソードがあるためピッチャーには最適な環境がある！と言えます。

スピードガンとデジタル表示器



ネットスローの投球速度

ティーバッティングの打球速度を大型ディスプレイで表示をさせ、定期的に測定し数値化することで自分の能力の向上を把握したり、仲間とランキング化して競ったりする練習器具です。

新型三輪バッティングマシン



国立には3つのバッティングマシンがあります。いつでもバッティング練習ができます。特に今年度導入した三輪のマシンはコントロール抜群で快適に練習ができます！

投手エリア



国立の投手陣はどんな人でも「140kmを投げる！」をテーマにしています。

ブルペンの他に現在、投手の練習エリアには人工芝を敷き詰め、柔軟やストレッチ、ウェイトを行えるエリアを設営しています。他にも、瞬発力を鍛えるペンタゴンバーというウェイト器具をイギリスから輸入し、球速向上に励んでいます。ボックスジャンプやメディシンボール、プライオボールなどトレーナーさんからアドバイスを頂きながら練習に取り組んでいます。更に今年はラプソードを導入し、勝てる投球を分析しています！

☆指導者について

○監督 堀田 一弘（保健体育科）

拓大一高出身 1994 年 第 66 回選抜甲子園高等学校野球大会経験

指導歴

2007 年～ 都立府中東高等学校

（2011 年秋季東京都大会ベスト 8、2012 年春季東京都大会ベスト 16）

2012 年全国高等学校野球大会西東京大会同校初の第 3 シード

2013 年～ 都立小平西高等学校

（秋季大会本大会出場、春季大会 2 年連続本大会出場）

2021 年 都立小平南高等学校ベスト 16

指導方法はコミュニケーションを大切に行っています。一人一人に対してコミュニケーションをとることを心がけています。

チームづくりでは、特に雰囲気や環境づくりを重視し、良い環境を最大限に生かしながら、自ら考え成長する指導方針をとっています。もちろん礼儀やマナーなど正しい生活習慣を身につけることを重要視しています。

技術練習についてはフォーム作りを重視しています。技術力とは形と考え、動作解析や動作誘導の理論を重視し、さまざまな練習方法の工夫やアイデアを作り出しその選手にあった指導を選手と相談しながら行っています。最終的には美しい捕球、スローイング、バッティングフォームを目指して指導しています。

☆過去に歴任した学校における選手の様子

「中学時代に目立った実績が無い選手でも強豪校に勝利できる。」という経験をさせてもらいました。中学時代には、他の選手より技術的に劣っていても、高校に入ってから大きく技術を伸ばし、過去の実績を超えることができます。そのように選手が成長した姿を見ることは、指導者冥利に尽きると言えます。是非、皆さんも自らの可能性を広げるため、国立高校で一緒に野球をやりましょう。お待ちしております！

☆新入生からの育成プラン

実力があれば上級生の試合に出ることができます。1 年生ゲームも定期的に入れていきます。

実践では投球数や登板間隔、投球の距離に気を配り、アイシングやインナーマッスルの強化に努め障害の予防に努めます。

毎日の中で肩甲骨、股関節、足首の可動域や柔軟性を高めつつ、体幹を中心とした体作りも重視します。

打球に入るランニングフォーム、方向転換、ストップ動作、フットワークと捕球姿勢を大切に守備力を磨きます。

股関節の使い方を重要視し、無理やりフォームを矯正することなく長所を生かしたバッティングフォーム作りを目指します。相談しながらフォームづくりをしていきます。

指導スタッフ

ストレングストレーナー 1 名

メンタル・栄養トレーナー 1 名

投手・スローイングコーチ数名

バッティングコーチ 1 名

ホームグラウンドで試合のできる国立高校は公立高校有数の充実している設備で練習ができます。特に投手陣の球速向上は目を見張るところがあります。新たにラプソードも導入し、国立高校は前進し続けます！皆さん一緒に国立高校で野球をやりましょう！