

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33名で活動しております。(1年13名 2年11名 3年9名)

去年は私立強豪校との激戦を繰り広げ、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。

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良さ
- 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

私たちは、仲間や支えてくださった方々への感謝と恩返し、そして多くの人の力になりたいという思いを「国高旋風」というスローガンに込め、練習に励んできました。伝統校としての誇りを胸に、二度目の甲子園出場に挑みます。



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、栄養コーチ等、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好なグラウンド(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。

国立高校の練習環境

ラプソードを導入しています



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



投手エリア



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！

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、ウエ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エ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。ラプソードも導入し、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
2023 年～ 都立国立高等学校 3 年連続本大会出場
指導方針

指導では、選手一人一人とのコミュニケーションを大切にしています。指導者が一方的に教えるのではなく、選手自身が考え、感じていることを共有しながら、その選手に合った成長方法を一緒に考えていくことを心がけています。

チームづくりでは、選手が前向きに野球へ取り組める雰囲気や環境づくりを重視しています。国立高校の恵まれた環境を最大限に生かしながら、自ら考え、判断し、行動できる選手を育てたいと考えています。また、挨拶や礼儀、時間を守ることなど、基本的な生活習慣を身につけることも大切にしています。

技術指導では、**「技術とは良い形を身につけること」**と考え、フォームづくりを重視しています。動作解析や動作誘導の考え方を取り入れ、選手それぞれの身体的特徴や長所を生かしながら、さまざまな練習方法を工夫しています。無理に同じフォームへ当てはめるのではなく、選手と相談しながら、効率的で再現性の高い、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。

過去に指導した選手の成長

これまでの指導経験から、**「中学校時代の実績だけで高校野球での成長は決まらない」**と強く感じています。

中学校時代には目立った実績がなく、入学当初は技術的に周囲より劣っていた選手でも、高校 3 年間で大きく成長し、強豪校を相手に活躍する姿を数多く見えました。

現在の実力だけで、自分の可能性を決める必要はありません。高校に入ってから技術や身体の使い方を身につけることで、それまでの自分を大きく超えることができます。そのような選手の成長を見ることは、指導者として何よりもうれしいことです。

ぜひ皆さんも、自分自身の可能性を広げるために、国立高校と一緒に野球をやってみましょう。

指導スタッフ

ストレングストレーナー・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

守備コーチ 1 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ってみましょう！

野球部公式Instagramは↓から

