

〔28年4月 部員集合写真〕



大島海洋国際高校 硬式野球部

大島海洋国際高校野球部
監督 増子良太

1 ご挨拶

この度は、大島海洋国際高校HPの硬式野球部ページをご覧いただきありがとうございます。今回は、このページの中で野球部をご紹介します。本校野球部に少しでも興味を持ってもらい、『大島海洋国際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。是非、私たちと一緒に野球部の歴史を作っていきますませんか？

2 指導者自己紹介

初めまして、大島海洋国際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、私の経歴をまとめましたのでご覧ください。

【野球経歴】

<出身地>東京都

<出身高校>雪谷高校

〔高校時代の夏季大会成績〕

2001年 東東京大会 ベスト16

2002年 東東京大会 2回戦敗退

2003年 東東京大会 優勝 （主将 3番 センター）

※都立で4回3校目の代表校として夏の甲子園大会に出場しました

全国大会（甲子園） 1回戦敗退

<出身大学>日本体育大学 硬式野球部

【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

西東京大会 ベスト16

秋季大会 ブロック予選 優勝 ※本大会へ出場

本大会 1回戦敗退（ベスト48）

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

目次：

1 ご挨拶	1p
2 指導者自己紹介	1p
3 野球部について	2p
4 練習について	4p
5独自の取り組み	5p
6 大会実績	7p
7 取材が来ました	9p
8 体験入部について	9p



〔写真〕
（高校時代）



〔写真〕
（大泉高校監督時）

まだまだ指導者としての実績があるわけではありません。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成長しませんか？

3 大島海洋国際高校 硬式野球部について

ここからは、本校硬式野球部についてご紹介します。

こちらをご覧くださいと「厳しくないか!？」と感じる人もいると思います。しかし、そうした厳しさがあっても、部員たちは必死になってついて来てくれています。そうした部員たちの姿を見て、私は彼らが本気で甲子園を目指しているのだと実感します。私たちと一緒に、本気で甲子園を目指してみませんか？

〔28年3月春季大会ブロック予選の写真〕

【試合の様子】



【試合後の集合写真】



〔部活動の方針〕

○高校野球を通じて社会で強く生きていける人間の育成

○学校、ドミトリ(寮)、地域から応援される人・チーム育成

本校野球部は、前述の方針のもと活動をしています。

まず1つ目の方針「**高校野球を通じて社会で強く生きていける人間の育成**」について私の考えをお話します。

みなさんは、数年後には社会に出て仕事に就くことになります。そうした未来あるみなさんに、私は、社会の荒波に負けず強く生きてほしいと思っています。社会の荒波にのみこまれ、せっかく就いた仕事をキャリアアップ以外の理由で辞めてもらいたくありません。だからこそ、高校野球を通じて、社会生活を強く生きていく上で必要だと思われる「礼儀作法」「コミュニケーション能力」「自主性」「忍耐力」「継続力」「行動力」などが身に付いていくような指導を心がけています。

次に2つ目の方針「**学校、ドミトリ(寮)、地域から応援される人・チーム育成**」について私の考えをお話します。

感じたことがある人もいると思いますが、学校の先生をはじめ、周囲の方々からの応援はみなさんに大きな力を与えてくれます。大会で勝ち上がっていくためには、野球が上手いだけでなく、様々な人から応援され、その力を味方につけていく必要があると考えています。だからこそ、学校生活やドミトリでの生活を疎かにさせない指導しており、時にはお世話になっている地域の清掃活動もおこなっています。特に学校生活やドミトリ生活を中心に考えさせ、「部活動をやっていただければいいだけの部活」と言われなように、挨拶や服装、居室の整理整頓などの生活態度、授業態度や成績、宅習の取り組みなどの学習面、その他行事における会場設営などの手伝いを積極的におこなっています。

こうした方針を理解し、厳しい環境の中で本気で高校野球をしたいと考えている人と私たちは野球がしたいと思っています。野球の上手い下手ではなく、やる気のある人を大募集しています。

私たち大島海洋国際高校野球部は、一緒に戦ってくれる部員を募集中です

〔部員数〕

学年	男	女	
3年生	7	0	
2年生	3	0	
1年生	3	1	28年5月現在
合計	13	1	14名

現在は、マネージャーを含む14名で活動をしています。しかしながら、1,2年生が中心となる新チームでは、1,2年生のプレーヤーが6名しかおりませんので、本校単独での大会参加が困難な状況です。秋と春の大会

は、他校と合同チームでの大会参加をする予定です。現在

は人数も少ない状況ですが、大島海洋国際高校野球部で野球をやりたい中学生の力を借りて、夏の大会は単独での出場できればと思っています。本校野球部の歴史と一緒に作っていきませんか？

〔部員の出身中学〕

品川区大崎、調布市第三、西東京市田無、目黒区第一、江戸川区二之江、足立区第九、足立区第十四、世田谷区砧、江戸川区葛西、大島町第三

現在所属している部員の出身中学校は以上のようになっています。

寮のある学校なので、一定の地域に偏ることなく、全都から本校に入学し野球部に入部してくれています。また、現在は島内出身者も数名います。



〔チームの最終目標(夏の大会の目標)〕

『甲子園で1勝する』

この目標については、新チーム結成時（昨年7月）に部員たちが長い時間ミーティングをおこなって決めたものです。最初は意見が割れましたが、最終的にはこの目標を全員で目指すことになりました。この目標が部員たちの頭の中にあるからこそ、厳しい日常生活や練習に耐えていくことができているのだと思います。

こうした目標を聞いて、「そんなの無理だよ…」ではなく、「甲子園にいったやる！」と前向きに思える人は、是非本校野球部と一緒に野球をやしましょう。今は野球の技術が全国レベルでなくてもいいのです。そうした気持ちがあれば、技術は必ず後からついてきます。そして、全国レベルに近づくためのサポートを是非とも私にさせてください。みなさんを待っています。



4 大島海洋国際高校 硬式野球部の練習



ここからは、大島海洋国際高校野球部の練習についてご紹介します。

練習日については下記の通りになりますのでご覧ください。

【平日(月～金)】

⇒ 時間：15:30～18:00

※月曜が休みになったり、週2日自主練日になったりと時期によって異なります。

平日は、授業後に学校のグラウンドでノック、ティーバッティング、マシンバッティングといった技術練習や、ウェイトトレーニング、走り込み、サーキットトレーニングといった基礎体カトレーニングなどの練習をおこないます。

【土曜日】

⇒ 授業あり…午後練習 時間：13:45～18:00

授業なし…全日練習 時間：午前(9:20～12:00) 午後(14:00～18:00)

※全日練習では、午前終了後ドミトリに戻り昼食を摂ります。その後、再登校して午後練習をおこないます。

【日曜日】

⇒ 午前練習 時間：9:20～12:00

【祝祭日】

⇒ 全日練習 ※土曜日の授業なしと同じ時間になります

土曜日、日曜日、祝祭日については、平日のような練習も行いますが、攻撃、守備ともに実践的な練習をすることもあります。休日の練習で実践的な練習を入れ実戦感覚を養い、数少ない都内での練習試合や公式戦に臨めるように準備をしています。

基本的には上記のような形になっていますが、季節や大会前の時期のなどによって練習の強度や内容、頻度は変わってきます。もちろん、ただ練習をするでは上手くなっていきません。練習の目的や目標を明確にさせて練習に取り組ませるように心がけています。



【座学】

本校野球部は、高い目標を掲げています。そのチームの一員として目標を達成のための野球に必要な知識を幅広く得てもらうために、長期休業中など不定期に座学をおこなうようにしています。学ぶ内容については以下の通りです。

野球の戦術(攻撃、守備)、スポーツ栄養学(食事)、スポーツ心理学(メンタルトレーニング)、トレーニング法、バイオメカニクス(打撃フォーム・投球フォームなど動作について)、チームビルディング …など

こうした内容を資料を使いながら学んでもらい、高校球児として自ら成長していくために必要な知識も得られるようにしています。わからないことは、上級生に聞けば必ず教えてくれますので、みんなと一緒に成長していけます。

私たち大島海洋国際高校野球部は、一緒に戦ってくれる部員を募集中です

〔練習試合・合同練習について〕

本校では、ドミトリ生（寮生）が保護者面談や長期の休みを利用して、ドミトリから実家に帰る日が設定されています（一斉帰省）。そうした期間を利用して、都内で練習試合や合同練習をおこなっています。大島に実家のある通学生についても、GWや長期休業中などには、都内に来て練習に参加してもらっています。その場合の宿泊は、家族・親戚の人の家や部員の実家泊めてもらうなど、島外の部員たちにも協力してもらっています。

今までに、合同練習や練習試合にご協力いただいた学校は以下の通りです。

雪谷、広尾、順天、森村学園（神奈川）、荒川工業、（都）武蔵、市川南（千葉）、淵江、大泉、三鷹、足立新田、総合工科、高島、翔陽、葛飾商、田無、駒場、小岩、農業、成瀬、昭和、城北 …など

顧問の知り合いや、かつてお世話になった学校など、都立高校だけでなく私立も含め、さまざまな学校にご協力いただいています。このように他の学校に支えられながら都内でも練習をおこなっています。

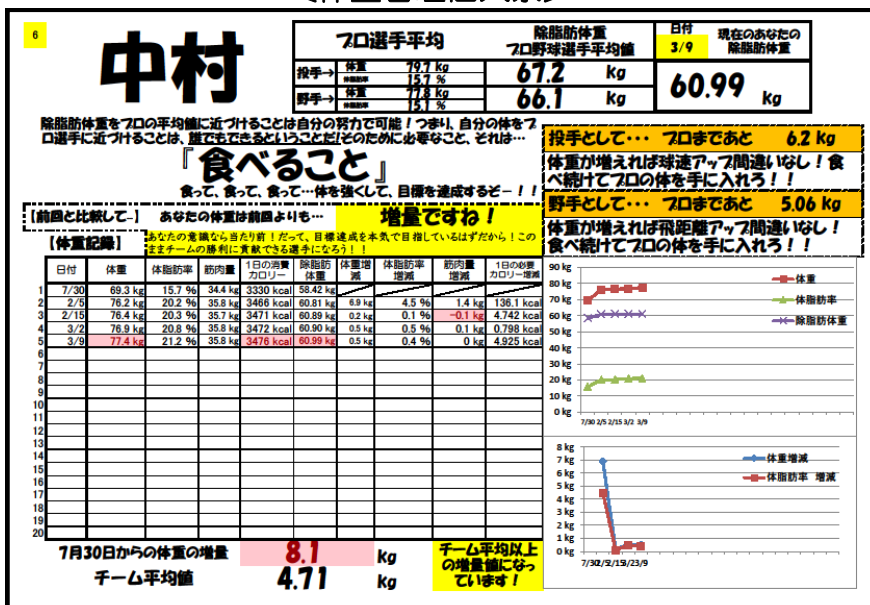
5 大島海洋国際高校 硬式野球部の独自の取り組み

本校野球部では、部員一人ひとりの能力を高めていくために、また、チームとして強くなるために必要な体力について、様々なデータを取っています。そして、個人票を配布し、定期的に自分の成長を確認することができるようにしています。このようにデータを記録していくことで、自分の伸びた体力や弱点の把握をおこない、モチベーションのアップや体力向上の改善点を考えていくことにつなげています。こうした取り組みを経て、個々人の能力アップをサポートしています。

○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も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、食事（主食）の記録をして主食の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。それでは、本校独自でおこなっている体重増加の取り組みをご覧ください。

〔体重管理個人票〕



まずは、体重管理個人票についてです。週1回体重測定をおこなって、主に体重と体脂肪率を測っています。それをパソコンに入力して、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です。また、時期にもよりますが、体重計測で体重が減ったいた場合には、練習に参加できないこともあります。それだけ、力を入れて増量の意識を高めています。

〔食事量管理個人票〕

次に、食事量管理個人票についてです。「たくさん食べて体重を増やさない！」と私もよく部員たちに言っていました。では“たくさん”とはどれくらいなのか…。具体的に「1日これだけ食べなさい！」という量まではしっかり示せていませんでした。そこを改善すべく、まずは個々人の除脂肪体重から1日に必要なカロリーを計算し、そこに増量に必要なとされるカロリー量（1000kcal）を足した数値を示しました。そして、その数値のうち60%を主食で摂るために、「ご飯茶碗（1杯140g 235kcal）で何杯必要か」を数値で示しました。その数値を知らせた上で、部員に食事で食べた主食量を記録させています。そして、そこからおよその摂取カロリーを計算して、1週間の主食摂取量を週ごとに個票にまとめ、部員たちに配布するようにしています。

こうした取り組みにより、「食べているけど増量しない…」と言っていた部員も、自身の食事量が少ないことに気付いたようでした。そして、食事に対する意識も変わり、徐々に体重が増えています。また、食事の摂取については、寮の食事だけでは増量に必要な主食量を摂取することが難しいため、間食としてパックご飯や切り餅などを各自で用意して利用しています。間食については、寮の規則上、摂取できる食品が限られています。しかし、そうした中でも必要カロリーを摂取するために、部員たちは工夫して取り組んでいます。そして、こうした取り組みによって…

2015年8月から2016年5月まで（10か月間）で**9kg**以上体重が増えた人がいます。また、チーム平均としても、**5.3kg**の増量ができました。理想としては、月1～2kgあたりの増量をでしたが、寮の規則などの生活状況などを考えると、これでも良くやったと褒めたいところではあります。

○連続写真によるスキルアップサポート

本校野球部では、各個人のスキルアップをサポートしていくために、定期的に連続写真撮影をおこなって効率的な動作習得を目指しています。視覚的に自分のフォームの改善点を確認することで、練習でもより意識して改善に取り組むことができると考えています。主に撮影してスキルアップを目指していくのは、打撃フォームと投球フォームです。打撃・投球フォームについては、指導者ごとに考え方があってあります。私も、様々な理論や考え方があってのは良く理解しています。私は民間の講習会に参加したり、本で様々な理論を知ったりする中で学んだことを実践しています。一定の成果は見えてきているようには感じています。しかし、それに甘んじることなく、今後も様々な情報を得ながら、部員たちが高いレベルで活躍できるような指導を目指していきます。

部員には、次のページのような連続写真に改善のポイントを載せて渡しています。また、必要があればプロ選手の連続写真もコピーし、それと比較させることで、より高度なスキルを身に付けていけるように意識付けしています。自分の欠点を理解した上で各自が努力を重ねて、上級生になるにつれ確実に野球が上手くなっていきます。（次のページに1年生のフォーム改善前と改善中の連続写真をのせてあります）

1	参加資格 増し 格 関食王	平に入れた 数値	植田	7口選手平均				除脂肪体重 7口野球選手平均値	日付 3/9	現在のあなたの 除脂肪体重		
				投手→	体重	79.7 kg	67.2 kg	56.55 kg				
					除脂肪率	15.7 %						
					野手→	体重			71.8 kg	66.1 kg		
野手→	除脂肪率	15.1 %	kg									
【食事について】												
朝食⇒ 朝食において主食のカロリーの摂取量が少ないです。朝食で主食の量を見直した方がよいと思います。それが増量のために必要不可欠です。												
昼⇒ 昼食において主食のカロリーの摂取量が少ないです。増量のためにも見直しをしましょう。時間がとれない場合は、間食で補いましょう！												
夕⇒ 夕食において主食のカロリーの摂取量が少ないです。増量のためにも見直しをしましょう。朝・昼で摂取しきれなかったものを補う、大切な食事です。												
間食⇒ 間食での摂取カロリーは十分摂れているでしょうか。3食の食事量や栄養バランス、間食での栄養バランスにまで目を向け、気にかけていきましょう！												
1週間を通して… 1週間の主食摂取量が全然足りていません。このままでは、体重は減少する一方です。増量として高いレベルを目指すのであれば、食事の量だけでなく、間食を利用し食事の回数を増やすなどの取り組みが必須です。すぐに改善が必要です！												
【体重記録】（7月30日から）												
日付	体重	体重増減量	除脂肪体重	体脂肪率	体脂肪増減量	除脂肪体重増減量	1日に必要なカロリー	増量に必要な1日のカロリー	生で摂りたいカロリー	ご飯(茶碗)140g	ご飯(丼)240g	1週間の主食のカロリー
3/9	67.8 kg	0.2 kg	56.5 kg	16.6 %	2.6 kg	2.04 kg	3223 Kcal	4223 Kcal	2745 Kcal	11.7 杯	6.8 杯	192150 Kcal
○ 3/7 から1週間の主食摂取状況												
この現状をどのように受け止めますか？												
曜日	朝の 主食摂取カロリー	昼の 主食摂取カロリー	夕の 主食摂取カロリー	間食の 摂取カロリー	1日の 主食摂取カロリー	曜日ごとの状況 (茶碗数と倍率付)						
月	470 kcal	806 kcal	940 kcal	940 kcal	3156 kcal	合計 火より 合計 茶碗 1.7 杯分プラスです！						
火	484 kcal	588 kcal	940 kcal	944 kcal	2956 kcal	合計 水より 合計 茶碗 0.9 杯分プラスです！						
水	470 kcal	588 kcal	1209 kcal	940 kcal	3207 kcal	合計 木より 合計 茶碗 2 杯分プラスです！						
木	589 kcal	588 kcal	1209 kcal	944 kcal	3330 kcal	合計 金より 合計 茶碗 2.5 杯分プラスです！						
金	-	-	-	-	-	これから食べる予定！						
土	-	-	-	-	-	これから食べる予定！						
日	-	-	-	-	-	これから食べる予定！						
週の合計	2013 kcal	2570 kcal	4298 kcal	3768 kcal	12649 kcal	あと 27.9 杯分足りません						

私たち大島海洋国際高校野球部は、一緒に戦ってくれる部員を募集中です

〔連続写真 1年生 4月下旬（改善前）〕



〔連続写真 1年生 6月初旬（改善中）〕



6 大島海洋国際高校 硬式野球部の大会実績

はっきり言って、本校野球部は目立った実績がありません。しかし、ここまでご紹介させていただいたように様々な取り組みをおこなってきました。そうした取り組みの結果、昨年度（2015年度）の秋と春の大会成績は、近年よりも成長したと言える結果を得ることができました。まだまだ発展途上のチームですので、これから強いと言われるチームと一緒に成長させていきませんか？私たちは待っています。

目立った実績はありませんが、過去3年の各大会の成績をご覧ください。

〔秋季大会〕

2015年	ブロック予選 1回戦	対	明法	（10－1 勝）
	ブロック予選 2回戦	対	上野学園	（0－10 負）

昨年度の秋季大会は、本校野球部として初めてコールドで勝つことができました。相手のミスでの得点もありましたが、練習の成果として攻撃面での成長を感じることができました。また、投手や守備が踏ん張り、1失点であったことも大きな収穫でした。2回戦目では自分たちの気持ちの弱さからミスを連発し崩れました。この大会を通して自信を手に入れ、自分たちの弱さを改めて実感することができました。

〔過去の秋季大会〕

2014年	ブロック予選	1回戦	対	文教大付属	(7-23)	負)
2013年	ブロック予選	1回戦	対	農産	(12-10)	勝)
	ブロック予選	代表決定戦	対	日大二	(1-8)	負)

〔春季大会〕

2016年	ブロック予選	2回戦	対	秋留台	(7-0)	勝)
	ブロック予選	代表決定戦	対	豊南	(不戦敗)	負)

※学校行事参加による人数不足のため棄権

秋季大会の悔しさを忘れずに、冬の厳しい練習を乗り越えて大会に臨みました。初戦は、緊迫した試合展開となりましたが、投手と守備が要所で踏ん張って無失点で中盤を迎えました。攻撃は、あと一本が出ない状況でしたが、中盤に一本の長打から流れをつかみ、コールド勝ちを収めました。本校野球部にとって初めての春季大会の勝利でした。代表決定戦は、本校の学校行事へ参加する生徒が複数名いたために、棄権をすることになりました。最終的には棄権となりましたが、冬のトレーニングの成果によって長打も出ました。この大会で部員たちは、さらなる自信を手に入れたようでした。

〔過去の春季大会〕

2015年	ブロック予選	2回戦	対	城東	(0-25)	負)
2014年	ブロック予選	2回戦	対	昭和鉄道	(1-11)	負)

〔夏季大会〕

2016年	東東京大会	2回戦	対	獨協	(3-7)	負)
-------	-------	-----	---	----	-------	----

〔過去の夏季大会〕

2015年	東東京大会	2回戦	対	城東	(2-9)	負)
2014年	東東京大会	1回戦	対	東京	(1-7)	負)

夏の大会では、野球部創立から勝利がありません。しかし、このような発展途上のチームだからこそ、野球部の歴史を作っていけるという楽しさを味わうことができます。私たちと一緒に、大島海洋国際高校野球部の歴史と一緒に作ってくれる人を募集しています。

7 大島海洋国際高校 硬式野球部が取材を受けました

2016年3月12日と13日の春季大会ブロック予選の2日間、『中学高校部活動応援マガジン The! 部活』に取材に来てもらいました。ここまでご紹介させていただいた体重増量のことや、春季大会の様子について「The! 部活」のホームページ上で記事にしてもらっています。ご覧いただくことで、大島海洋国際高校野球部の様子をよりわかっていただけたと思います。



下記のURLより、本校野球部の様子を是非ご覧ください。

<https://www.thebukatsu.com/>

もしくは、

『The! 部活』で検索してください。

私たち大島海洋国際高校野球部は、一緒に戦ってくれる部員を募集中です

8 部活動体験入部会のご案内

下記の日程で、本校部活動の体験入部会がおこなわれる予定です。参加していただければ、野球部の雰囲気を感じることができます。本校野球部に興味のある中学生の参加を、部員一同心よりお待ちしております。

【体験入部会日程(予定)】

第1回 10月22日(土)

第2回 12月 3日(土)

※参加していただくにはお申し込みが必要になります。詳細は学校までお問い合わせください。

以上の日程で、本校で部活動の体験入部会がおこなわれる予定です。併せて学校説明会もおこなわれます。詳細については本校ホームページ (<http://www.osima-kaiyokokusai-h.metro.tokyo.jp>) をご覧くださいか、直接本校までお問い合わせください。



最後までお読みいただきありがとうございました。野球部についてご不明な点がございましたら、野球部顧問の増子までお気軽にお問い合わせください。本校野球部に興味のある中学生の皆様からのご連絡を心よりお待ちしております。

【お問い合わせ先】

大島海洋国際高等学校

〒100-0211

東京都大島町差木地字下原

TEL:04992(4)0385

学校ホームページ:

<http://www.osima-kaiyokokusai-h.metro.tokyo.jp>

海国野球部に 是非来てください!