



# 大島海洋国際高校 硬式野球部

大島海洋国際高校野球部  
顧問 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か？

### 目次：

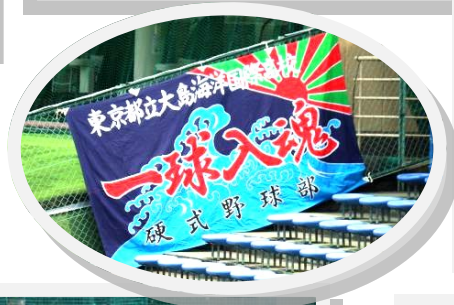
1 ご挨拶	1p
2 野球部について	1p
3 練習について	3p
4 独自の取り組み	4p
5 体験入部について	7p

## 2 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。

こちらをご覧いただくと「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、部員たちは必死なつ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、私は彼らが本気で高校野球に打ち込んでいるのだと実感します。私たちと一緒に、本気で高校野球に打ち込んでみませんか？

〔過去の大会の写真〕



## 〔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となります。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、「部活動をやっていればいいだけの部活」と言われないように、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。

## 〔部員数〕

学年	男	女	
3年生	5	1	
2年生	1	0	
1年生	4	0	R1年10月現在
合計	10	1	11名

現在は、マネージャーを含む11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年生のプレイヤーが5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します。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。本校野球部の歴史を一緒に作っていきませんか？



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

〔部員の出身中学〕

調布市第五、奥多摩町奥多摩、府中市第二、荒川区原、狛江市第四、大島町第三、大田区大森第六、八王子市横山、八王子市元八王子、小平市第三、昭島市拝島



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います。

### 3 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、ウエイトトレーニング、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



## 東京都立大島海洋国際高等学校 硬式野球部紹介

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きます。



基本的には上述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みさせるように心がけています。

### 〔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。

これまでに、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。

## 4 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上げていくために、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。



# 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

## ○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。私自身、スポーツ新聞やネットニュースでも大きく取り上げられていたのを覚えています。

この他にも、現在メジャーで活躍している田中将大投手を擁して全国優勝を果たした北海道の駒大苫小牧、個人では今オフにメジャー挑戦の噂もある西武ライオンズ菊池雄星投手なども取り組んでいる、大脳生理学と心理学に基づいた脳のトレーニングになります（参考URL:<https://www.sanri.co.jp/sbt/>）。

まだ、始めたばかりで個人差はありますが、徐々に効果が出てきているような気がしています。今後の進化にご期待ください！



## ○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、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〕

7口選手平均		除脂肪体重 7口野球選手平均値		日付	現在のあなたの 除脂肪体重
投手→	体重 79.7 kg	67.2 kg		3/9	60.99 kg
野手→	体重 77.8 kg	66.1 kg			
	体脂肪率 15.1 %				

除脂肪体重を7口の平均値に近づけることは自分の努力で可能！つまり、自分の体を7口選手に近づけることは、誰でもできることだ！そのために必要なこと、それは…

**「食べること」**  
食って、食って、食って…体を強くして、目標を達成するぞー！！

【前日と比較して】 あなたの体重は前日より… **増量ですぞ！**

日付	体重	体脂肪率	筋内量	1日の消費 カロリー	除脂肪 体重	体重 増減	体脂肪率 増減	筋内量 増減	1日の必要 カロリー
1 7/30	69.3 kg	15.7 %	34.4 kg	3330 kcal	58.42 kg				136.1 kcal
2 2/5	76.2 kg	20.2 %	35.8 kg	3468 kcal	60.81 kg	0.3 kg	4.5 %	1.4 kg	4,742 kcal
3 2/15	75.4 kg	20.3 %	35.7 kg	3471 kcal	60.88 kg	0.2 kg	0.1 %	-0.1 kg	4,742 kcal
4 3/2	76.9 kg	20.8 %	35.8 kg	3472 kcal	60.90 kg	0.5 kg	0.5 %	0.1 kg	4,788 kcal
5 3/9	77.4 kg	21.2 %	35.8 kg	3476 kcal	60.99 kg	0.5 kg	0.4 %	0 kg	4,825 kcal

投手として… 7口まであと **6.2 kg**  
野手として… 7口まであと **5.06 kg**

7月30日からの体重の増量 **8.1 kg**  
チーム平均値 **4.71 kg**

チーム平均以上の増量値になっています！

### ①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。

〔食事量管理個人票〕

②食事量管理個人票について

「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、作成したものに なります。

手に入れたい成績		7口選手平均		除脂肪体重	7口野球選手平均値	日付	現在のあなたの除脂肪体重					
参加資格 間食王	間食王	投手→	体重 79.7 kg 除脂肪率 15.7 %	67.2 kg	56.55 kg	3/9	56.55 kg					
		野手→	体重 77.8 kg 除脂肪率 15.1 %									
<p>体重を増やしていくことで、このチームの課題のいくつかは克服することがあります。それだけ、体重を増やすことはこのチームが勝つ上においていくために必要なことなのです。では、体重を増やすために必要なことは何か…</p> <p>それは「<b>食べる</b>」ことです。</p> <p>今回自分の食事をチェックしてみて、食事(主食)の量はいいかですか？</p> <p>数値をもとにして強くなるためにできることをやってみましょう！</p> <p>【体重記録】(7月30日から)</p>												
日付	体重	体重増量kg	除脂肪体重	除脂肪率	体重増量kg	除脂肪体重増量kg	1日に必要なカロリー	増量に必要な1日のカロリー	主食で摂りたいカロリー	ご飯(茶碗)140g	ご飯(丼)240g	増量に必要な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
<p>○ 3/7 から1週間の主食摂取状況</p> <p>この現状をどのように受け止めますか？</p>												
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	目標との状況(茶碗のみと何杯分か)						
月	朝 470 kcal	昼 806 kcal	夕 940 kcal	間食 940 kcal	同日の合計 3156 kcal	茶碗 1.7 杯分プラスです！						
火	朝 484 kcal	昼 588 kcal	夕 940 kcal	間食 944 kcal	同日の合計 2956 kcal	茶碗 0.9 杯分プラスです！						
水	朝 470 kcal	昼 588 kcal	夕 1209 kcal	間食 940 kcal	同日の合計 3207 kcal	茶碗 2 杯分プラスです！						
木	朝 589 kcal	昼 588 kcal	夕 1209 kcal	間食 944 kcal	同日の合計 3330 kcal	茶碗 2.5 杯分プラスです！						
金	-	-	-	間食 -	-	これから食べる予定っす！						
土	-	-	-	間食 -	-	これから食べる予定っす！						
日	-	-	-	間食 -	-	これから食べる予定っす！						
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						

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っていきました。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しています。

○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連続写真撮影をおこない、効率的な野球動作の習得を目指しています。

部員たちには、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。

〔改善前(8月)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(105km/hくらい)、外野の頭を越えるようなものは打球を打ったのを見たことはありませんでした。ちなみに、この当時のスイングスピードのチーム

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

〔改善後(1月)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。それに伴い、筋力的にも向上したこともあり、スイングスピードは120km/h近くまで上がり、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。

## 5 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、野球部の雰囲気味わうことができます。もし、本校野球部に興味のある生徒がいましたらご周知いただければ幸いです。部員一同、中学生の参加を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12日(土)【台風接近で中止】

第2回 11月30日(土)【11/21まで受付中】

※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>) をご覧いただくか、直接本校までお問い合わせください。今後とも大島海洋国際高校硬式野球部を宜しくお願い致します。

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合せください。皆様からのご連絡を心よりお待ちしております。

# 海国野球部に 是非入部してください!

### 【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](http://www.osima-kaiyokokusai-h.metro.tokyo.jp)