

# 大島海洋国際高校 硬式野球部 紹介資料

大島海洋国際高校野球部  
監督 増子良太



## 目次:

1、大島海洋国際高校硬式野球部について	1p
2、大島海洋国際高校硬式野球部の練習	2p
3、海国硬式野球部オリジナルの取り組み	2p
4、最後に…	6p

新入生の皆さん、保護者の皆様、この度は大島海洋国際高校へのご入学おめでとうございます。本来であれば、もうすみなさんと授業等で顔を合わせているはずでしたが、新型コロナウイルスの影響でお会いできていないことを残念に思います。

ご挨拶が遅くなりましたが、大島海洋国際高校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。このような形で突然お手紙が届き、驚かれたことと思います。突然のご連絡となりましたこととお詫び申し上げます。また今回は、新入生のうち、中学校で野球を経験されていたことが把握できた方々に、お手紙を送らせていただきました。

さて、現在、毎日毎日新型コロナウイルスのマイナス情報が飛び交い、加えて学校もなかなか始まらないなど、夢や希望で溢れている高校生活への良いイメージをを失いかけている人もいることと思います。今回、少しでも高校生活への良いイメージを膨らませてもらいたい、そして少しでも海国野球部に興味をもってもらいたいとの思いから、学校も再開されない状況ではありますが、部活動の紹介を送らせていただきました。

是非これをお読みになりながら高校で部活動に打ち込んでいる姿をイメージし、充実した高校生活への夢と希望を膨らませていただければ幸いです。

## 1、大島海洋国際高校硬式野球部について

### 〔部員数〕

学年	男	女	
3年生	1	0	
2年生	4	0	
1年生 (R2年度)	-	-	R2年3月現在
合計	5	0	5名



現在、5名で活動をしています。昨年の秋の大会は、足立東高校、第三商業高校、北豊島工業高校と連合チームを組んで大会に出場しました。人数は少ないですが、部員一人ひとりが前向きに、かつ一生懸命に取り組んでいます。

### 〔部活動運営の目標〕

- 高校野球を通じて社会で強く生きていける人の育成
- 学校、ドミトリ(寮)、地域から応援される人・チームの育成

大島海洋国際高校野球部は、野球が上手くなることだけや、勝つことだけを目標として活動しているわけではありません。部活動に取り組む中で、“人”としてみなさんが成長できるように、また、学校やドミトリ、地域から応援される部活動になることを目指しています。それが大島海洋国際高校野球部です。

私たち大島海洋国際高校野球部は、一緒に戦ってくれる仲間を募集しています

## 2、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。基本的な練習日程は、下記の通りになりますのでご覧ください。

### 【平日（月～金）】

⇒ 授業後～18:00

### 【土曜日】

⇒ 授業あり…午後練習（13:45～18:00）

授業なし…全日練習

（午前（9:20～12:00）  
午後（14:00～18:00））

### 【日曜日】

⇒ 午前練習（9:20～12:00）

### 【祝祭日】

⇒ 全日練習（土曜日の授業なしと同じ時間）



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な準備をしていきます。

基本的には左記のようになっていますが、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。

### 〔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。また、大島などの島に住んでいる生徒について、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家泊めてもらうなど、島外出身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。

## 3、大島海洋国際高校硬式野球部オリジナルの取り組み

### 『野球をするのは好き！』

だけど…

『自分の力では高校野球で通用しないだろう…』、『自分は下手くそだから…』など

と自信がなくて高校野球の世界への一歩を踏み出せない人もいます。そうした人でも大丈夫です！大島海洋国際高校野球部では、野球が好きで入部しコツコツと練習に取り組める人なら、誰でも確実に上手になれるように独自の取り組みをしています。ここではその一部を紹介します。また、その取り組みを経て進化した部員たちもご覧ください。

私たち大島海洋国際高校野球部は、一緒に戦ってくれる仲間を募集しています

## 〔①連続写真による動作の分析〕

海国野球部では、効率的な動作ができているかを確認するために、打撃や投球のフォームを定期的に撮影しています。また、撮影したものを印刷し、成長した部分や、改善が必要な部分ができるように解説を加えて、部員たちに配っています。こうした取り組みの結果、「自分がどのように動いているか」の理解が深まり、短時間で効率的な動作を身に付けることにつながっていると考えています。以下、部員たちの成長を連続写真でご覧ください！

### 【部員A】※R2.3卒業

#### ◀ 入学当初 ▶



#### ◀ 2年次 ▶



これはR2.3月に卒業した部員の連続写真です。本人の努力の成果ではありますが、入学当初と比べるとかなり変化しているのがわかると思います。もちろんフォームが変わっただけではなく、実戦での打球の飛び方も見違えるように変化しました！

### 【部員B】※R2.3卒業

#### ◀ 入学当初 ▶



#### ◀ 2年次 ▶



こちらもR2.3月に卒業した部員の連続写真ですが、この部員は中学での野球経験はありません。小学校で少しやっていたくらいとか…。それでも本人の努力で、プロのような動作を身に付けられ、実戦での良い結果を得ることができるようになります。