

私たちと一緒に高校野球の舞台で戦いませんか？私たちはあなたの入部を待っています！

【部員C】※現役部員

◀ 入学当初 ▶



◀ 1年次の冬 ▶



これは現3年生部員が1年生のときの連続写真です。この選手も中学校での野球経験はありません。入学して1年に満たない期間でここまで成長しました。当初は、試合でバットにボールを当てることも困難な状況でした。しかし、現在ではそのときの面影はありません。重要な戦力となっています！

このように中学での実績は全然関係ありません！！全員確実に上手になります。選手たちはみんな最初は戸惑いや難しさを感じていましたが、絶対に変わることができます。

打撃や投球を“センス”という言葉で片付けずに、誰でも上手くなっていけるのが海国野球部です。そして、その取り組みの一つが、『連続写真による動作の分析』なのです。

【参考までにプロ選手と比較】

参考までに、プロ選手の連続写真も載せたいと思います。選手たちは、プロが共通して行っている動作の習得を目指して日々練習に励んでいます。

【ソフトバンクホークス 柳田選手】



【元読売ジャイアンツ 小久保選手】



〔②体重増加の取り組み〕

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記録
- 摂取カロリーの計算と食事(主食)の記録

をおこない、効率的な増量ができるようにしています。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の詳細をご覧ください。

1、体重測定をして体重と体脂肪率の記録

海国野球部では、週1回体重測定をおこなって、主に体重と体脂肪率を記録しています。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を計算し、個人票にして配布しています。増量の目標とするべき数値は、プロの除脂肪体重の平均値(身長

○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 2/20	現在のあなたの 除脂肪体重
投手	79.7 kg	67.2 kg		54.65 kg
守備位置	15.7 %			
外野手	77.8 kg	66.1 kg		
野手	74.1 %			

投手として… プロまであと 12.53 kg
身長1mあたりの除脂肪体→ 37.16 kg
この除脂肪体重値で力強い球は投げられない！チームの勝利に貢献できると思いますか？

野手として… プロまであと 11.4 kg
身長1mあたりの除脂肪体→ 37.23 kg

【体重記録】

日付	体重	体脂肪率	除脂肪体重	1日に必要な摂取カロリー	1日に必要なタンパク質量	体重増減	除脂肪体重増減	
1	9/4	59.2 kg	13.1 %	51.44 kg	32.36 kg	2932 kcal	15.4 g	
2	2/7	63.3 kg	15.2 %	53.68 kg	33.76 kg	3060 kcal	16.1 g	4.1 kg
3	2/14	63.6 kg	15.4 %	53.81 kg	33.84 kg	3067 kcal	16.1 g	0.3 kg
4	2/20	63.7 kg	14.2 %	54.65 kg	34.37 kg	3115 kcal	16.4 g	0.1 kg

計測当初からの体重の増量 **4.5 kg**
連合チーム平均値 **4.46 kg**

チーム平均以上の増量値になっています！



○体重管理一覧表



野球部体重一覧表 (2016/7/18現在)

日付	名前	7/21(計測当初)		2月20日現在					学年平均値			
		体重	除脂肪体重	体重	除脂肪体重	体重増減値	チーム増減値	月平均値	除脂肪体重増減値	チーム増減値	2年	1年
2年	1 部員A	58.3 kg	50.02 kg	63.7 kg	54.65 kg	5.4 kg	3位	0.8 kg/月	4.63 kg	1位	7月21日現在 体重	
	2 2年生部員	74.1 kg	61.28 kg	78.3 kg	63.81 kg	4.2 kg	4位	0.6 kg/月	2.53 kg	5位	64.7 kg	59.5 kg
	3 部員B	61.7 kg	54.17 kg	68.3 kg	57.44 kg	6.6 kg	1位	0.9 kg/月	3.27 kg	3位	7月21日現在 除脂肪体	
1年	4 1年生部員	51.3 kg	47.30 kg	57.3 kg	51.74 kg	6.0 kg	2位	0.8 kg/月	4.44 kg	2位	35.2 kg	52.6 kg
	5 部員C	67.7 kg	57.95 kg	71.9 kg	60.61 kg	4.2 kg	4位	0.6 kg/月	2.66 kg	4位	2月20日現在 体重	
	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70.1 kg	64.6 kg
	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2月20日現在 除脂肪体	
	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	58.6 kg	56.2 kg
9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2月20日現在 体重増減		
10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5.4 kg	5.1 kg	
11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2月20日現在 除脂肪体増減		
12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.48 kg	3.55 kg	
13	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
14	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
15	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
16	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
17	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
18	-	-	-	-	-	-	-	-	-			

平均値→ 62.62 kg 54.14 kg 67.90 kg 57.65 kg 5.28 kg 0.74 kg/月 3.51 kg

※塗りつぶされている部分は、チーム平均以上の数値になっています！

↑
塗りつぶされている数値の方が大きくなっている

目標を達成するために、食うべし！！

II、摂取カロリーの計算と食事(主食)の記録

「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、「たくさん」とはどれくらい？」と問われたときに、「ん？どれくらいなんだろう…」と答えに詰まってしまいました。そこから、体重を増やすに必要な量は「これだ！」というのを部員ごとに計算し、一人ひとりに合った増量に必要な食事(主食)を『ご飯茶碗の杯数』で示すようにしました。その上で、食事(主食)の量を記録させ、増量に必要な量が摂れているかを確認しています。その際に使用しているのが次の個人票です。

○食事管理個人票

OK! 練習参加 部員B 投手 王 捕手 王	7月選手平均		脂肪体重 7月選手平均値	日付 11/7	現在のあなたの 脂肪体重	
	投手→	体重 79.7kg 体脂肪率 15.7%	67.2 Kg	56.18	Kg	
	野手→	体重 77.8kg 体脂肪率 15.1%	66.1 Kg			
<p>朝 ⇒ 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まず必要なことです。</p> <p>昼 ⇒ 昼食内の主食で必要なカロリーは、十分摂取できていると思います。今後は、昼食の内容の見直しと練習前の補食を取り入れて、さらなる増量を目指そう！</p> <p>夕 ⇒ プラチナで必要なカロリーは、十分摂取できていると思います。1日の食事や夕食に摂取カロリーが偏っていないか確認してみましょう！</p> <p>間食 ⇒ 間食での摂取カロリーは十分摂れているでしょう。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！</p> <p>1週間を通して… 1週間の主食での摂取カロリーは目標に届いていません。体重を計測し、現状を確認しましょう！思ったような増量なければ、主食をさらに摂る、食事の内容(タンパク質の摂取量)を改善するなどが必要になります。確認しましょう！</p>						
【体重記録】(7月30日から)		今日の%				
日付	体重	体脂肪率	脂肪体重	体脂肪率	脂肪体重	
11/7	65.4kg	0.2kg	56.2kg	14.1%	3.7kg	
増量に必要な1週間の主食のカロリー		17649.2 Kcal				
○10/31 から1週間の主食摂取状況 増量へ向けて一歩前進！いい感じ！						
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(茶碗杯と増量分)
月	朝 403 kcal	昼 1175 kcal	夕 1209 kcal	間食 393 kcal	月ぶつ合計 3180 Kcal	茶碗 2.8 杯今プラスです！
火	朝 403 kcal	昼 1175 kcal	夕 1209 kcal	間食 390 kcal	火ぶつ合計 3177 Kcal	茶碗 2.8 杯今プラスです！
水	朝 516 kcal	昼 1175 kcal	夕 806 kcal	間食 390 kcal	水ぶつ合計 2887 Kcal	茶碗 1.6 杯今プラスです！
木	朝 403 kcal	昼 1175 kcal	夕 1209 kcal	間食 390 kcal	木ぶつ合計 3177 Kcal	茶碗 2.8 杯今プラスです！
金	朝 403 kcal	昼 1175 kcal	夕 1209 kcal	間食 390 kcal	金ぶつ合計 3177 Kcal	茶碗 2.8 杯今プラスです！
土	朝 403 kcal	昼 1175 kcal	夕 504 kcal	間食 736 kcal	土ぶつ合計 2818 Kcal	茶碗 1.3 杯今プラスです！
日	朝 403 kcal	昼 1089 kcal	夕 1612 kcal	間食 260 kcal	日ぶつ合計 3364 Kcal	茶碗 3.6 杯今プラスです！
朝の合計	2934 Kcal	昼の合計 8139 Kcal	夕の合計 7758 Kcal	間食の合計 2949 Kcal	1週間の合計 21780 Kcal	茶碗 17.6 杯今プラスです！



お茶碗一杯140g(235kcal)で計算しています。

このような海国オリジナルの取り組みにより、「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。

この他にも、体重を増やしていくためにウエイトトレーニングも取り入れ、脂肪で体重を増やすのではなく筋肉を増やすことで、野球のレベルアップにつながるようにしています。

【③SBT(スーパーブレイントレーニング)の導入】

聞き慣れないものかと思いますが、現在甲子園に出るような学校が取り入れ始めている、大脳生理学と心理学に基づくトレーニングになります。古くは駒大苫小牧(北海道)の全国優勝、近年では星稜(石川)の9回に8点差をひっくり返した逆転劇を支えたトレーニングです。監督の私が、そのトレーニングの有資格者となっており、今年度より本格的に導入し、人として、また高校球児としての成長をサポートしていきます。

4、最後に…

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

本校野球部は、とにかく新入生のみなさんの入部を待っています。是非これを機に野球部への入部を検討していただければと思います。なお、新型コロナの影響で対面指導はできていませんが、現在zoom(ズーム)というミーティングアプリを活用して、SBT、トレーニング、バイオメカニクスなどの講習をおこなって夏の大会で歴史を作るための準備を進めています。「野球部入部したい」「興味がある」という方は、顧問の増子(ますこ)まで是非ご連絡ください！入部希望者には、今できることをアドバイスもできますので☆部員一同、みなさんと野球ができることを楽しみにしています。

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