

東京都立鷺宮高校硬式野球部



【野球部紹介】

私たち硬式野球部は、地域の方や学校から『応援される野球部、愛される野球部』を目指し、日々活動しています。本気で甲子園を目指し、野球に打ち込むことによって、心身ともに大きく成長し、社会に求められる人材になることを目的としています。また野球部では文武両道を達成するため、定期考査前に朝学習を実施するなど、勉強にも力を入れています。

これからも小さなことの積み重ねが大きな力になると信じ、夢に向かい努力していきます。応援よろしくお願いいたします！中学生の皆さん、ぜひ鷺宮高校野球部を見に来てください！私たちとともに甲子園を目指しましょう！

【活動方針】この6つを方針として掲げ、活動しています。

- 人間力…野球は人間がゴールをして得点が入る唯一の球技。だからこそ、その競技者の人間性（力）が勝敗を大きく左右する。日頃から部員が人間として成長することを目的に生活を送る。
- 成信力…「成功」を「信じる力」。どんなに辛く厳しい状況であっても、決して最後まで諦めず、目標の成功を信じてやり切ることができるかどうか。成信力はまさに精神力。
- 他喜力…「他人」を「喜ばせる力」。時に人は自分の弱さに負けてしまうことがある。しかし、応援してくれる人を喜ばせるためにやろうとすると、思わぬ力を発揮することができる。
- 感謝 …保護者、学校関係者、地域の人々など自分の好きな野球をやるために支援してくれる全ての人への感謝。野球ができる環境、道具への感謝。またそれを心からの言葉と態度、結果で恩返りする。
- 自立 …指示待ちではなく、一人の大人として成長し、自ら考え自ら行動する。目上の大人と話ができる礼儀、態度、言葉遣いを身に付ける。
- 迅速 …野球はコンマ何秒の世界でアウト・セーフ、安打・凡打が決まる。普段からスピードを重視し、無駄を省き効率の良い練習を心がける。また相手よりも早く行動することで、準備の時間を長く取れる。

文化スポーツ推薦(野球部3名)実施

＜顧問紹介＞

監督・・・西山 翔（英語科）

【球歴】文京シニア～拓大紅陵～学習院大学

【指導歴】都立篠崎高校～都立府中東高校～都立小松川高校

責任教師・・・岩本 和也（数学科）

【球歴】都立武蔵高校・硬式野球部出身

助監督・・・池上 茂（英語科）

【球歴】高松高校～東京大学

【指導歴】都立大島～都立永福高校～都立国立高校～都立武蔵高校～都立城東高校

顧問・・・杉山 真司（保健体育科）

【球歴】開進四中～都立武蔵丘高校～筑波大学（学生助監督として都立武蔵丘高校を指導）

【指導歴】都立新宿高校（定時制）～都立武蔵丘高校～都立練馬高校

その他のスタッフ・・・東京都高野連公認審判3名（本校OB）

＜部員数＞令和5年1月現在

| 学年 | 男子部員 | 女子マネ | 合計 |
|----|------|------|----|
| 2 | 2 | 0 | 2 |
| 1 | 9 | 2 | 11 |
| 計 | 11 | 2 | 12 |

＜施設・設備＞

- 両翼80m、中堅100mのグラウンド（練習試合可、マウンド常設）。水はけも抜群！！
- 3ローター式ピッチングマシン（1台）、2ローター式ピッチングマシン（1台）、アームマシン（1台）完備。
- 4×4×24メートルのバッティングケージ、ジャバラ式バッティングケージ（2基）。
- 3人投げブルペン、他部兼用トレーニングルーム、ナイター照明完備。
- 移動式LED照明2基

【基本的な週間スケジュール】（土曜授業がない週）

| 月 | 火【全面】 | 水【半面】 | 木【全→半】 | 金【半→無】 | 土【後半】 | 日【午後】 |
|-----|---------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------|
| OFF | 1本打ち フリー打撃 | ウエイト ノック 打撃練習 | 1本打ち 内野ノック など | ウエイト ノック 打撃練習 | 練習 or 練習試合 | 練習試合 |

- 平日も火・木はグラウンド全面使用可能。
- ウエイトトレーニングは年間で計画的に実施。不定期でトレーナーの指導も受けています。
- 栄養士を招いての栄養学講座、食トレも行っています。



↑他部兼用トレーニングルーム
様々なマシンが揃っています。



↑グラウンド外のストレッチスペース
体幹トレやコンディショニングができます。



↑本校が誇る照明設備。これだけの照度があるグラウンドは、他にそう多くありません！！



↑グラウンド外バッティングケージ
人工芝が敷いてあり、シューズで打ち込みができます。



↑レフト後方のブルペン
最大3人まで同時に投げられます。



フリーバッティングの様子。最大3か所で打てます。平日も二日間は、グラウンド全面を利用し、こうした練習が可能です。

<合宿について>

◎8月1日～5日 4泊5日 長野県北佐久郡御代田町・丸子修学館高校と練習試合。
・良い環境のもと、集中して練習ができます。 ※昨年はコロナの影響で中止になりました。

<主な練習試合対戦(予定)校> **年間90~100試合!!**

武蔵丘、小松川、青山、目白研心、東大和南、新宿、葛飾野、穎明館、正則、小平西、高島、保谷、筑波大付属駒場、明星学園、立志社、錦城、千歳丘、久留米西、小平南、府中工業、小岩光丘、練馬、富士森、田無、西、立川、小川、城東、広尾、高輪、総合工科、城北、文京

<過去2年間の野球部卒業生の進路先>

武蔵大学、亜細亜大学、大東文化大学、帝京平成大学、拓殖大学、帝京大学、跡見学園女子、東京経済大学、國學院大學、専修大学、淑徳大学、他4年制大学、専門学校など。

中野区(東東京)から共に甲子園を目指そう!!

西武新宿線・都立家政駅徒歩3分!

アクセス抜群の立地に最高の環境!!

<公式戦結果>

- 【令和4年度秋季大会・ブロック予選】
1回戦(4.9.10)日大二高グラウンド
VS 修徳高校 ●1-25(5回コールド)
- 【令和4年度選手権東東京大会】
2回戦(4.7.13)神宮球場
VS 日本ウェルネス高校 ●1-11(7回コールド)
- 【令和4年度選手権東東京大会】
1回戦(4.7.10)駒沢球場
VS 東高校 ○10-2(7回コールド)
- 【令和3年度秋季大会・ブロック予選】
1回戦(3.9.19)
VS 法政大高校 ●2-5 東海大菅生高校グラウンド
- 【令和3年度選手権予選東東京大会】
2回戦(3.7.10)神宮球場
VS 都立広尾高校 ●0-4



● 路線図

