

# 「高校野球」は

辛い、厳しい、坊主、時間が長い

そう思っていないませんか？

ちょっと待った👋

利根実業の高校野球は  
脱、野球あるある



みんなが笑顔！！  
心から嬉しい！！！！



群馬県立利根実業高等学校硬式野球部

## はじめに

利根実野球部は、昨年度より様々な取り組みをして「高校野球の変化・魅力作り」をテーマに新しい高校野球の形を模索していこうと考えています。その中で、勝つことは「一つの目的」であり、部員一人ひとりの人間性の成長こそが「目標」であると捉えています。

多感な高校時代の人間性の成長のためには、「見る・感じる・調べる・考える・行動する」ことが最高の素材です。特に下記のようなことを通して成長すると考えます。

- ①様々な人に出会い、その思考に触れること
- ②仲間と思い（想い）を共有して達成感を得ること
- ③高校生活、部活動はもとよりその時間以外で様々な経験を積むこと
- ④SNSなどを活用し、能動的に行動すること

その中で、指導者も選手をリスペクトしながら、ともに勉強し、成長していくことを念頭に大好きな野球を選手とともにを行います。

まず、選手たちに「高校野球のイメージは？」と聞いたところ、「辛い、厳しい、時間が長い、怒られる、坊主、自由がない」などネガティブに捉えている言葉が多く出ました。もちろんそこから学ぶことも多々ありますが、長い指導経験から、それ「だけ」ではいけないと指導者側は痛感しています。「それなら、いっそのこと高校野球の常識を疑い、変えられることは変えてみよう」と考えました。この地域において、利根実が取り組みを工夫することで「野球はもういいやと思ってたけど、俺も楽しそうだから利根実で高校野球をやりたい（やらせたい）」と思ってもらえるような野球部にするべきだと感じています。

逆に、「礼儀正しい」「青春」「全力」といった意見を考えると、挨拶や返事、大人との関わり方、全力で何事も取り組むことなど高校野球を3年間通してやりきったからこそ学べる事は徹底して一本筋を通して指導するべきだと考えています。

読むにはお時間いただくとは思いますが、指導者、選手で熟考した文章となります。少しでも興味がある方は読んでいただけたら幸いです。

# 「変化・魅力作り」

## 目次

### ①強制の坊主は廃止にしよう！

ダルビッシュ投手「誰がこの時代に坊主にしたいねん」

### ②アルバイトをしてみよう！

社会って何?! わからないからこそ経験してみるのが一番! 百聞は一見にしかず!! 年間通して行うことで責任感を伸ばして視野を広げよう。

### ③技術を徹底して伸ばそう！

「脱・指示待ち人間」!!

自分で調べて考える。SNS で共有して話し合う。徹底的に伸ばしたい能力を伸ばす! 一番光るポジション以外にもいろんなポジションを守ってみる。  
指導者に身を任せるな!!

### ④DG リーグの開催 (Double Goal League)

伸ばした技能を伸び伸びと試合で試す機会の設定

### ⑤指導者はプレーに怒らない。けど、人間性は「叱る」!

什の掟「ならぬことはならぬのです」

社会人になっても変わらないことは徹底して指導します。

### ⑥できる範囲は自分たちでやる!

親離れをしてひとり立ちのチャンス。できる範囲は周囲の大人に甘えない。

### ⑦朝練習は様々なスポーツを行い、神経回路を発達させる!

バランス能力、操作性、敏捷性。野球以外から獲得できます。

### ⑧自分の行きたい進路に進もう!

進路実現が新たなスタート。出口指導は最後まで面倒を見ます!!!

## ①強制的坊主は廃止にしよう！

先日、林修先生とダルビッシュ投手の対談で「誰がこの時代に坊主にしたいねん」と発言しました。指導者として「はっ」とさせられた一言でした。そこに疑問を持たずに高校野球を行う選手も多数いると思います。私たち指導者も、自然と野球を続けていたので疑問を持ちませんでした。ただ、昔から坊主が嫌で野球をやらない生徒はいっぱいいました。なら、いっそ坊主でなくていいのではないかと。坊主が嫌なことを好きな野球を辞める「理由」にしているのか？と感じました。逆に考えると、「強制的に坊主にする」という概念すら「絶対的な理由づけ」はなかなかできません。

学校には髪型に関する校則があります。それに準じていけば基本的には高校生として適した髪型といえます。もちろん、坊主がいいという選手は坊主でかまいません。ようは、坊主が「暗黙の了解」「強制」ではなくてもいいということです。

## ②アルバイトをしてみよう「百聞は一見にしかず」

「社会人になったら〜」「そんなんじゃ社会に出て通用しないぞ」指導者は常々そう言います。選手はとりあえず「はい」と返事をします。ただ、その返事は「よくわからないけどとりあえず」の「はい」です。我が校の選手の進路は就職がほとんどです。ならいっそ、社会に出せばいいじゃないか。そのために部活としてできることは、高校生のうちからアルバイトを経験させることが一番だと考えました。（我が校では1年生の1学期終了後アルバイトができます）

そのためには、組織的にオフ日を明確にして自分でスケジュール管理をする力を高めなければいけません。ですので、我が校では半年前に予定表を配布します。その上で、野球ノートでなく野球手帳を生徒は持っています。オフ日の基準は下記の通りです。

時期	月	土日祝日	平日	練習試合
ハイシーズン	3～7月	オフなし	年間を通して平日は週2日オフ。実習の関係から基本的には月・木曜日	練習試合あり
シーズン	8～11月	月1～2オフ日		練習試合あり
オフシーズン	12～2月	日曜日オフ		練習試合なし

自分で働き先を見つけること、自分で履歴書を丁寧な字で書くこと、自分で緊張しながら面接を受けること、実際に働き出すと電話の出方を覚えたり、上司にいろいろ言われたり、様々な年代の方と仕事をしたりする経験は必ず将来に活きると思います。

また、アルバイトを通して得たお金（一ヶ月2万程度、3年間すると50～70万程度稼げます）の一部は部活動費や合宿費に充てます。さらに、貯まったお金は自動車免許の取得や進学先の費用として活用できるので保護者の方の負担を減らせます。お金を自分で稼ぐ経験を通して、今まで当たり前前に育ててくれた保護者の方に対する感謝もより濃くなるはずですよ。

百聞は一見にしかず。まずはやってみることが大切です。

## ③技術を徹底して伸ばそう！

上記の内容を見ると、野球はやらないの？という疑問が出るかも知れませんが、もちろん野球「も」しっかりと取り組みます。

では、今までの毎日の練習内容は誰が決めていましたか？ほとんどの場合、指導者が決めたチーム練習が主になっていたと思います。そうすると、自分の伸ばしたい部分を練習する時間は部活動が終わった後の自主練習など、あまり時間をとれませんでした。そして、平均的にうまくなるので、なかなかレギュラーが変わらない。自分の伸ばしたい能力はあるけどそこまで手が回らないから試合でどうやって勝負していいかわからないというのが現状でした。

そこで！！！！ここまで野球をしてきたみんななら課題を克服し、長所を伸ばす練習方法を知っているでしょう。我が校では全体練習を1時間程度（大会前などは増える）行ったら、残りの時間は個人の課題練習にしています。全体練習は、どうしてもみんなでやらなければいけない練習を行います。それが終わったら、「140\*0投げたい」「ホームランを20本打ちたい」など、目標を各々が持ち、それに向けて練習を行います。もちろん指導者に相談することもできますし、YOUTUBEなど情報収集が非常に簡単な時代になっているので、そういったものを活用するのもかまいません。また、SSKから出ている、スウィングコーチとテクニカルピッチを使用して、科学的な角度から見られるようにもしています。高校野球最後のプレーは必ず訪れます。そのときに、「3年間野球をやってきた自分を信じられる」ように日々過ごしてほしいと思っています。

## ④DG リーグの開催 (Double Goal League) について

このリーグは2つのゴールの設定をしています。

### ①試合を通した勝利へのゴール

### ②失敗を恐れず、前向きなマインドを育成しながら、高校野球を通した幸福感へのゴール

通常高校野球では年間100試合程度行う中で同じチームとは2, 3試合しかしません。そうすると土日の1試合目は必ずレギュラーで勝負という固定概念の中で、勝利のみを目指してしまいがちです。そこで、昨年度より渋川青翠高校と渋川工業高校とともに3校で10月~11月にかけて②の目的を盛り込んだリーグ戦を10試合程度開催しています。

### 【リーグ戦の工夫点】

- 指導者は技術面の積極的な失敗に対して選手に怒らない
  - 選手は**失敗を恐れず**に技術面でチャレンジできる
- 指導者がコーチャーや審判をする
  - ベンチに指導者がいないので**自分たちで考えて**試合を進めなければならない
- リエントリーが可能
  - 複数ポジションを経験**することができる
- バットは低反発、もしくは木製
  - 打者は**芯で打つ**ことを覚えられる。投手はあまり飛ばないので思い切り投げられる
- 投手は初球に必ずストレートを投げ、打者は1ストライク目を振らないと三振
  - 投手は**カーブストレート**を投げられる。打者は**初球から思い切り振る**ことが身につく
- 投手は球数制限や投球回数制限がある
  - 肘肩への負担の軽減**ができ、投手をやりたいかった経験のない選手も投手ができる
- 打順は11番まで
  - 一番手の投手など、多くの投手と対戦できる
- リーグ戦が終わったら打撃、投手部門で賞をつくり、表彰する
  - 成績が春以降の**自信**になる

など、勝利を目指しながら、野球の真の楽しさを感じられる工夫を盛り込んでいます。また、自分で考えて伸ばした技術を試せる場所にもなっています。**野球の楽しさの根本は「思い切り投げて、思い切り打つ」**ことにあると思うので指導者の目を気にせず思い切り野球の試合をやってほしいと思っています。群馬高専と松井田高校、渋川高校なども参加予定です。

少子化で野球を行う子どもの数が減っているからこそ、同地区で新しい考えを出し合い、切磋琢磨していきながら、高校野球の新しい形を築いていけたらと思っています。

## ⑤指導者はプレーに怒らない。けど、人間性は「叱る」!

簡単に言うと「ならぬことはならぬ」です。

あるプレーでミスしたとします。野球にミスはつきものです。バッティングは7割失敗する種目です。したくてミスする選手は一人もいません。ただ、そこで指導者が「なんで打てねーんだよ」と罵声を浴びせるのをよく目にします。それでは縮こまってしまって発揮できる能力も発揮できなくなってしまいます。はっきり言って指導者が選手を潰しています。

利根実では指導者がどう考えながらプレーしたのかを問います。自分なりに考えてのミスであれば、仕方ありません。指導者がアドバイスを送ることもできますし、その考えに賞賛を送ることもできます。逆に何も考えずに説明できないようではだめです。そのときは日々の取り組みやそのプレーに関して叱ることもあります。結果論を振りかざし感情で言うのが「怒る」だとしたら、「なぜ、なんで、どうすればいいか」ここをはっきりさせるのが「叱る」だと思っています。

逆に、「ならぬこと」というのは「人としてしてはいけないこと」です。校則を守らない、授業中寝ている、授業中うるさい、時間を守らない、報告・連絡・相談ができない、部活動に真剣に取り組まない、物を大切にしない、赤点を取るなど、言語道断なことであればもちろん叱ります。

最初にも書きましたが、あくまで選手の成長を促したいと思っています。時には保護者の視点に立って、時には兄貴分として、選手一人ひとりの成長を見守っていきたいと思っています。

## ⑥自分たちでできる範囲は自分たちでやる

基本的には選手、マネージャーも含め「自分たちでできる範囲は自分たちでやる」の精神で活動しています。各ご家庭様々な事情があると思います。お弁当を作ってもらふことや洗濯をすることが重労働であることは重々承知しています。十分わがままを言わせていただいております。だからこそ、部活動中くらいは自分のことを自分でやろうと指導しています。

### ①通学に関して

自分たちのできる範囲は自力で登下校できるように練習時間を工夫しています。これは、睡眠時間の確保と規則的な食生活を実現することで身体を大きくし、けがを予防する観点も兼ねています。全体練習終了時間を19時前後にすることで電車を使用する渋川方面や前橋方面、月夜野、水上方面の選手も自分の力で通学ができています。近場の選手は自主練習を1時間実施可能です。そこで個人技能を伸ばしてもらえればと考えています。

〈例1 遠方の選手〉	19時全体練習終了→30分自主練習→下校60分→20時30分自宅到着
〈例2 近場の選手〉	19時全体練習終了→70分自主練習→下校15分→20時25分自宅到着

#### 【朝練習の時の電車の例】

新前橋駅 6:32 発 → 沼田駅 7:09 着 → 利根実業高校 7:40 着 → 朝練習開始  
後閑駅 7:05 発 → 沼田駅 7:10 着 → 利根実業高校 7:40 着 → 朝練習開始

#### 【夕練習後の電車の例】

練習終了後バスで学校へ → 沼田駅 19:01 発 → 新前橋駅 19:37 着 → 帰宅  
練習終了後バスで学校へ → 沼田駅 19:50 発 → 新前橋駅 20:26 着 → 帰宅  
練習終了後バスで学校へ → 沼田駅 19:46 発 → 後閑駅 19:51 着 → 帰宅

### ②送迎、お茶当番に関して

学校のバスを使用して遠征ができるので保護者の方の送迎はありません。さらに、マネージャーがお茶を出すのも勉強なので、お茶当番もありません。当たり前ですが、指導者の飲み物は自分たちで準備します。高校野球の引退で真剣な野球は最後という選手は全国平均85%以上だと言われています。保護者の方々には高校野球をしているお子さんの姿をしっかりと目に焼き付けてもらうことが一番だと思っています。このようなことを指導しながら、「洗濯くらい自分でやるよ」という選手が増えてくると強いチームになると考えています。

これからの社会は「働き方改革」が進んでいきます。その中で「集中して効率よく仕事を行うことができる社会人」が求められます。社会に出る一步手前の高校生の自主性を伸ばすように時間を無駄にせず、一人一人が自分で考え行動することができる生徒の育成を促します。

## ⑦朝練習は様々なスポーツを行い、神経回路を発達させる

昔の高校球児たちは、どのような球技をやらせてもある程度のレベルでプレーすることができました。ただ、近年の子たちは外遊び場所や時間の減少やゲーム、SNSの発達によって（要因の一つ）身体を動かす場所や時間の制限があります。そのため、運動能力の低下が目につくようになってきました。

ただ、人は新しい動きを獲得する能力があります。それなら、野球だけでなくバスケットやバドミントン、卓球などの球技をすることで脳への神経回路を発達させ、野球に生かせないかと考えました。実際にアメリカのスポーツシーンでは、夏は野球、冬はウィンタースポーツやアメリカンフットボールなど様々なスポーツに触れているのが現状です。

また、仲間と同じ時間に集まり、時間を共有することで一致団結できます。さらに、得意な球技で活躍する選手もでてきます。理解しているようで理解し切れていない仲間の新たな一面を知ることもできます。そういった「良い時間」にしていきたいと思っています。

こういった活動が将来的には働いている会社でのレクリエーションに活かされたり、友人の輪を広げるツールになったらいいなと思っています。

## ⑧自分の行きたい進路に進もう！

昨年度は大学進学（硬式野球継続）1名、公務員（消防）1名、就職9名という進路実現になりました。就職者の1名は、高崎の硬式野球チームを紹介し、継続しています。また、一昨年度は味の素やCANONなどの大企業に合格する選手もいました。

利根実の求人数は平成28年度より1000件を超え、昨年度は1300件を超えている就職に強い学校です。我が校に来る求人には「野球部がほしい」という求人も複数あります。そういったところに斡旋したり、硬式野球継続希望者には在学中に大学の練習に連れて行ったり、就職してからのチームを紹介したりと力になれることは一生懸命行います。

大学進学、野球継続、就職に対応できる野球部と一緒に野球をやりましょう！！

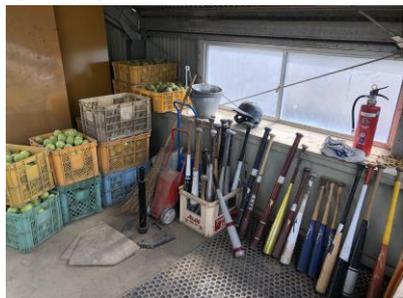
## ○利根実野球部のモットー【や・か・ぜの精身】

### 「やればできる 必ずできる 絶対できる」

利根実野球部には、「や・か・ぜの精身」という理念があります。何があっても諦めずに前を向いて努力することで、結果は必ずついてくるという意味が込められています。この言葉は、横断幕になっていたり、Tシャツやトレーナーにもプリントされています。選手は、この「やればできる 必ずできる 絶対できる」という理念を常に頭に入れ、日々の練習や練習試合、公式戦に臨んでいます。この言葉が、将来の選手に必ず役立つと考えています。

## ○室内練習場完成

学校にある元温室にネットを張って室内練習場としました。また、トレーニング器具も多数あります。これで冬でも暖かい場所で手投げやTバッティング、ボールの捕球練習などをすることができます。



## ○保護者の方の負担の軽減事項

- ・生徒ができる範囲は自分で登下校するので送迎を基本的にはしなくてよい
- ・土日の試合も生徒が登校できる時間に合わせる（電車の時間等）
- ・活動費をなるべく抑える（お金の面の負担減少）
- ・お茶当番や試合時の保護者送迎などの当番は一切なし  
※当番制はないので練習試合は自分の息子さんをゆっくり見られます。
- ・基本的には遅くても20：30には帰宅させるので、規則的な生活習慣を送らせられる  
※バランスよく、たくさんご飯を食べさせてあげてください。
- ・テスト前は部活動の一環として学校で勉強をさせる。  
※+αはご家庭でできるよう指導します。ここは保護者の方が目を光らせてください。

## ○活動費

- ・野球部活動費毎月6000円、プロテイン代2000円、 **計8000円**

※今年度は1ヶ月分の活動費を返金しました。

- ・保護者会費毎月**1000円**(選手飲み物代、大会時お弁当代等)
- ・遠征は年2回程度を予定しています。一回の遠征で1万円を徴収予定です。(今年度は開催未定)
- ・校内合宿を行う場合は、1泊2食付きで2000円ほどで済ますよう努力します。(同上)
- ・**4月時1年生 諸経費約4万円**(ユニフォーム、バック、試合用練習用帽子、部T等)
- ・**10月時1年生 冬期グラウンドコート代 約15000円**

### 令和3年度 群馬県立利根実業高等学校 野球部

監督：古平 一貴 部長：米山 右恭

	選手氏名	学年	所属学系	出身中学校
1	南雲 慈苑(主将・内野手)	3年	農業	沼田中学校
2	江連 雄大(副主将・捕手)	3年	工業	沼田南中学校
3	山田 真那斗(副主将・外野手)	3年	工業	沼田白沢中学校
4	清水 璃音(内野手・外野手)	3年	工業	川場中学校
5	山田 拓実(外野手)	3年	工業	沼田白沢中学校
6	星野 稜馬(投手)	3年	工業	川場白沢中学校
7	山崎 愛梨(マネージャー)	3年	農業	沼田中学校
8	齋藤 夏颯(マネージャー)	3年	農業	川場中学校
9	星野 琥太郎(外野手・内野手)	2年	農業	川場中学校
10	今井 楓真(内野手)	2年	工業	沼田西中学校
11	大塚 悠真(投手・内野手)	2年	工業	白沢中学校
12	小林 律輝(内野手・捕手)	2年	工業	薄根中学校
13	椎名 竜翔(外野手・内野手)	2年	工業	月夜野中学校
14	原澤 寧苑(内野手・外野手)	2年	工業	月夜野中学校
15	新木 紘弥(投手・内野手)	2年	工業	昭和中学校
16	宇洞 和隼(投手・内野手)	2年	工業	沼田西中学校
17	茂木 大空(投手・内野手)	2年	工業	沼田南中学校
18	増田 琉生(マネージャー)	2年	農業	沼田東中学校
19	青木 脩登(内野手・外野手)	1年	工業	利根中学校
20	吉岡 嗣功(投手・内野手・捕手)	1年	工業	沼田南中学校
21	水尻 和吹(投手・外野手)	1年	工業	前橋箱田中学校
22	高橋 沙和(マネージャー)	1年	農業	薄根中学校
23	増田 鈴世(マネージャー)	1年	農業	沼田中学校

## 活躍するOBからのメッセージ

**岩瀬 雄大選手(新治中学校) 高校通算71HR**

☆桐蔭横浜大学4年(三塁手)

利根実業野球部は、一生の思い出、財産になる高校野球をやるのに申し分ない環境のある場です。野球を通して人としての基本を身につけながら心身共に鍛えることができます。自分が大学で野球ができるのもこの場で仲間と共に成長してこられたからです。絶対に後悔はしません。野球が好きで、向上心のある人を待っています。

**杉木 柚太選手(沼田西中学校)**

☆桐蔭横浜大学1年(投手) 令和三年度入学

利根実業野球部は楽しく明るい「県NO1」を目指して頑張っています。高校野球をやるには最高の環境です。また、野球を通して技術はもちろん人間性を鍛えることもできます。この3年間のおかげで大学でも野球ができるレベルまで成長できました。技術指導もしっかりとしています。

是非、3年間利根実業野球部で野球をやってみましょう。絶対に後悔はさせません。高校野球をやろうかまもよっている方や野球未経験の方も大歓迎です。たのしい高校野球を3年間過ごしてください。