



長崎県立島原高等学校 野球部紹介

令和4年7月現在 部員 3学年計 27名
(プレーヤー24名)



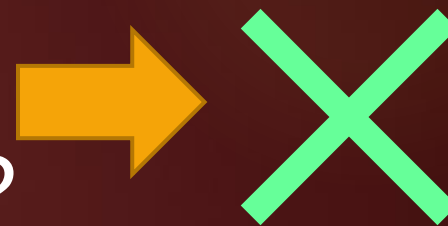
1、運営方針（生徒と指導者の関係）①

部活動の目的

⇒生徒が野球を通じて**成長すること**
（勝ちを目指すなかでの努力など）

指導者からの一方的な指示

= 生徒は指示通りに動くだけ？



（= 自ら考え、判断する機会を^{うば}奪い^{じゃま}成長の邪魔をする）

1、運営方針（生徒と指導者の関係）②

重視するのは **生徒と指導者の会話**



1、運営方針（生徒と指導者の関係）②

生徒の思い・考えを受け止めたうえで指導・試合を行う
⇒生徒の納得感・意欲向上

そのことは…

練習への真剣な取り組み

→ 成果が生まれやすくなる

→ また努力する

= 良い循環が生まれる

2、選手の能力向上・勝てるチーム作りのために ①

① 数値化

定期的に筋力・柔軟性・走力など
10項目以上を測定。

測定表の一部

	股関節										肩関節								背筋 (kg)				
	距離	広さ	距離	広さ	距離	広さ	距離	広さ	距離	広さ	左上	右上	左上	右上	左上	右上	左上	右上					
	h31/2/13		R1/12/7		R2.2.9		R2/3/25		R2/5/16		h30/7/19		R1/12/7		R2.2.9		R2/3/25		h31/2/13	R1/12/7	R2/2/9	R2/3/25	R2/5/16
	h31.4		R1/12/7		R2.2.9		R2/3/25		R2/5/16		h31.4		R1/12/7		R2.2.9		R2/3/25		h31.4	R1/12/7	R2/2/9	R2/3/25	R2/5/16
橋本 太郎	112	120	115	120	116	125	121	125			D	B	A	A	A	A	A	A	155	148	154	140	
岡本 幸一	102	110	108	130	120	130	125	130			A	A	A	A	A	A	A	A	135	155	168	155	
喜田 弘和	90	110	90	110	100	110	96	120			B	A	B	S	B	S	A	S	133	131		134	
森田 健	90	100	101	120	100	120	105	120			A	A	S	S	S	S	S	S	135	139	154	160	
上村 春斗	84	90	94	100	100	105	102	110			C	B	C	A	B	A	B	A	145	116	141	139	
大川 秀介	100	120	110	120	120	120	110	120			E	A	E	A	D	A	D	A	170	172	180	189	
内田 明人	122	150	127	135	131	130	128	135			A	A	A	S	A	S	A	S	135	140	144	142	
松永 玲	109	110	111	120	121	130	118	130			B	A	B	A	B	A	B	A	167	156	175	172	
中村 準	110	100	121	120			122	130			B	D	B	E			A	C	127	125		138	
田中 浩之	105	100	100	120	100	110	108	120			D	A	E	A	E	A	D	A	120	129	125	130	
高平倫太郎	120	110	121	130	126	120	126	130			D	B	E	B	C	A	C	A	155	152	202	217	
酒井 正明	100	100	102	120	113	120	112	130			D	A	A	A	A	A	A	A	170	165	190	190	
寺本裕次郎	103	90	100	120	104	125	113	125					C	A	B	A	B	A	165	160	158	155	

仮名です↑

2、選手の能力向上・勝てるチーム作りのために ①

① 数値化

選手に体力的な目標を具体的に与え、不足している
(またはさらに伸ばしたい) 箇所を向上させる



パフォーマンスの向上につなげる
トレーニングへの意欲を引き出す



具体例 吉田圭志

夏の大会（令和2年度代替大会）で

- ・長崎南戦11奪三振 完封（7－0）
- ・九州文化学園戦 1失点完投（4－1）
- ・長崎南山戦 3失点完投

（3回以降被安打1）（0－3）

ベスト8進出の原動力

吉田圭志の柔軟性向上の記録

●股関節柔軟性

距離110 c m ・ 開く角度100度

↓ 1年後

距離122 c m ・ 開く角度130度



●肩関節柔軟性



1年後



2、選手的能力向上・勝てるチーム作りの ために ②-1

② 反復練習 と 最新知識を生かしたメニュー

反復練習

例) ボール回しを基準タイムをクリアするまで
徹底的に繰り返す
近距離打撃を数多く行う

短い距離でのボール回し（通称「守備プロ」）



近距離打撃（ネット打ち）



2、選手的能力向上・勝てるチーム作りの ために ②-2

② 反復練習 と 最新知識を生かしたメニュー

最新知識を生かしたメニュー

例) バイパートレーニングなど

バイパートレーニング



▶ バイパーとは 6 ～ 1 0 k g の筒状の

トレーニング器具



筋肉を 1 か所単位で強化するのではなく、
野球に近い動きの中で、**野球に使う筋肉を
重点的に強化していくトレーニング**

最新機器やトレーニング機器
も結構そろえてます。

硬式ボールに内蔵されている
センサーで、球速・回転数・
変化の度合い等を詳細に分析
→スマホでデータを視聴する
「テクニカルピッチ」



トレーニング器具や最新機器も
そろえてます。

甲子園出場常連のチームで
多く導入されている

「エルゴメーター」



背筋・腹筋・ハムストリング
等を総合的に強化できる機
器



2、選手の能力向上・勝てるチーム作りのために ③

③ 自主性と徹底指導の併用

- 自主性

ボール回しの基準タイムは選手が決定し、継続するか、終了するかも選手が決める

選手間ミーティングの様子



2、選手的能力向上・勝てるチーム作りのために ③

③ 自主性と徹底指導の併用

●徹底指導

27アウト連続ノックなど

エラー無しで27個連続でアウトをとる。
途中でエラーが出たら1個目からやり直し。
できるまで続ける練習

2、選手の能力向上・勝てるチーム作りのために ④

④ メンタル（心）の重視

試合では...

選手が普段通りの力を発揮できることを優先

- 1、試合中のミス等への叱責はしない（確認はする）
- 2、公式戦で普段通りのプレーができるように、練習では試合以上の緊迫した雰囲気臨む



合言葉は「常に100%で！」

令和2年長崎県高等学校野球大会 ベスト8進出を決めた試合での校歌斉唱



ここ2年間の夏の大会成績

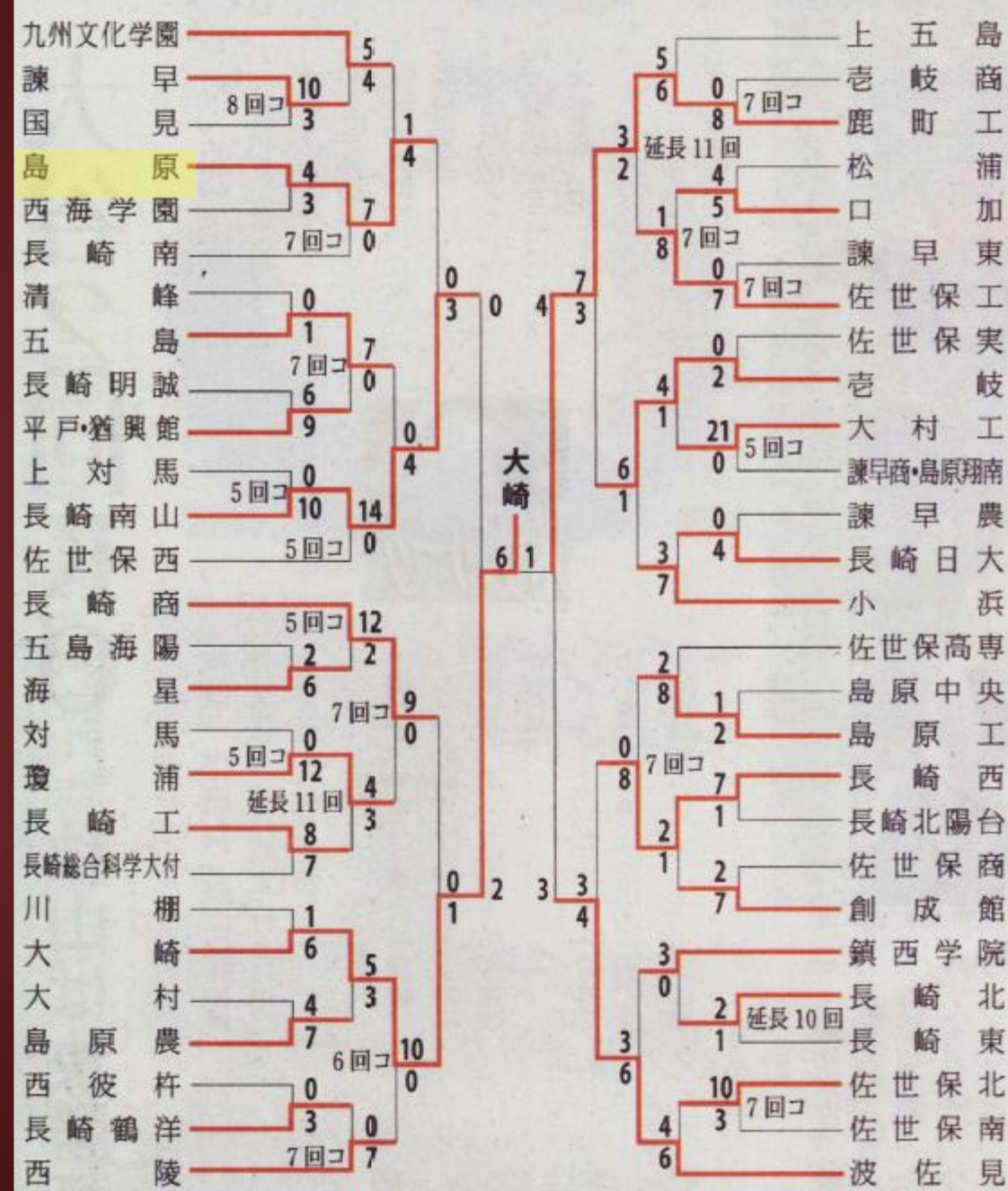
令和2年度長崎県高等学校野球大会

ベスト8

第103回全国高等学校野球選手権

長崎大会 ベスト16

令和2年度長崎県高等学校野球大会



奇跡達成の二・三塁手前まで 来ています！



甲子園目指して進路も実現するなら

島原高校！

