

# 中瀬中学校 野球部紹介

## 1、はじめに

中瀬中学校野球部は「高校へのステップ」を基本に考え、日々努力をしています。昨日できなかったことが明日にはできるようになるための「今日」を過ごすことは、野球に限らず、最高の教育です。中学校の野球は結果がすべてではありません。一方で、日々の練習で培った努力は、勝利という結果に結びつくことで証明されることも事実です。成功体験を味わうことで、より考え、努力できる人間になっていきます。また、野球に打ち込む中で勉強を疎かにさせることもありません。文武両道を心がけて活動しています。つまり、社会に通用する人材の基盤を作るのが究極の目的です。

## 2、活動の概要

<活動日>

火、水、木、金の平日→朝練習と放課後練習

土、日、祝日→主に練習試合や大会

<指導者>



藤木 正明 先生  
二松学舎大学附属高校  
硬式野球部卒  
全国大会を目指して  
共に頑張りましょう。  
初心者も大歓迎です。

山水 惇平 先生  
創価高校硬式野球部  
皇学館大学硬式野球部卒  
「一生懸命やる」って  
辛いけど、「楽しい」と感  
じられる 3 年間にしまし  
ょう。

宮田 勇輝 先生  
サッカーをずっとやっ  
てきたので、野球は初心  
者です。皆さんと一緒に  
少しずつ成長していきたい  
と思っています。

藤川 嘉駿 コーチ  
藤木先生から野球の苦  
楽を学びました。その学  
びを生徒達に活かせるよ  
うに指導していきます。

## <けが予防の防止> 医療機関と連携し、柔軟性の向上やけが予防

スポーツに特化した医療機関と連携して春、秋の時期にメディカルケアを実施して生徒の身体の状態を調べて、一人一人に応じたストレッチや練習を指導してもらい、長く野球が続けられる取り組みを実施しています。



## <体づくりとトレーニング> 定期的に食育・トレーニングの講習会を実施

トレーナーに考案してもらったメニューを中心に自体重の筋トレ、バランストレーニング、可動域を広げるトレーニングを中心に行っています。また、年に一度食育も講習を実施して食事の大切さを教えています。練習中にも二時間程度で一度補食を入れて栄養補給をします。サイズアップのタイミングは生徒の個性ではありますが、少しずつでも大きくなることはプレーの向上だけでなく怪我の予防にも役に立ちます。食育とトレーニングを計画的に行う中で、高い競技力を発揮するための身体づくりを実現しています。



## <練習風景の紹介>

### ① アップ

練習は体をほぐし、温めることから始めます。いわゆる「アップ」は体操、ランニング、ダイナミックストレッチ、走塁練習などをじっくり行います。これは怪我の予防という側面もあります。

キャッチボールの前には棒を使ったストレッチや、スナップ回転の練習などを取り入れ、正しいフォームを身につけていきます。キャッチボールそのものもスリッパを使用した捕球や、さまざまな投げ方取り方をこなし、応用へとつなげていきます。その後は中継プレーを意識した4人1組でのキャッチボールや、ベース間を利用したワンバウンドスローからのタッチプレー、ランナー役を入れての挟殺プレーなど複合的な動きも行います。さらにボール回し、トスバッティング、バント練習を続け、ボールを使った基本動作の確認には約1時間をかけます。基本のプレーがしっかりできれば、応用プレーへとつながり、試合での活躍へと昇華していきます。





## ② バッティング

バッティング練習は様々な種類の素振りを行い、正しいフォームの習得から始めます。数をこなすことも重要ですが、まずは正しいフォームでしっかり振り切ることが大切だと考えています。素振り後はスタンドディーで、コースに分けて軌道を意識し、強くミートできるように振り分けていきます。この際、ライナー性の強い打球を打ち、飛距離を伸ばしていくようにしています。続いて、コース打ちです。投手役が投げるのは外角と内角のボールを「外・外・内」の順番で打ち込んでいきます。外のコースと内のコースでは打つ時の体の使い方が違うので、反復練習で体の使い方を覚えていきます。最後はフリーバッティングです。投手役が本気で投げる球を打っていきます。常に試合を想定しているので投手も打者も真剣勝負です。バッティングは生徒が一番楽しめるメニューです。そのため、他の練習メニューより時間を長くかけています。



## ③ 投手の育成にあたって

中瀬中学校では2学年で最低でも投手を6人は育成しています。複数投手を育成する理由は、成長期にある選手に過度に負担をかけることをしないようにするためです。また、多くの選手が投手に挑戦することによってスローイングのレベルアップにつながっています。投手に練習で十分に経験を積ませるためにブルペンを4カ所整備しています。より実践に近い形で練習をすることを心がけています。また自分のフォームを確認するために「追いかけ再生ツール」を利用して生徒が自分で振り返り、改善していく、きっかけを与えるようにしています。これは打撃でも活用して選手の成長に役立っています。



#### ④ 自主練習

休日の練習では、それぞれの課題に応じて、自主練習を展開していきます。全体練習や試合で見た課題を個々に克服する中で技術向上に努めます。指導者に言われてやる練習ではなく、自分で考えて取り組む力が身に付きます。指導者も四人いるため、練習をサポート・助言しながら生徒と対話しながら進めることを心掛けています。時代が大きく変わる中で、自分で考え、行動する力は社会に出てからも大きく役立ちます。



#### ⑤ 守備、ランメニュー

全体練習の最後は守備です。まずはポジションごとに別れて基本的なゴロ取り、フライのキャッチでグラブの使い方などを確認します。その後、外野ノック、内野ノックです。顧問と生徒が真剣に向き合い、捕球から送球までの時間を計るなどテンポよく元気に展開されていきます。

ノック後は走り込みのメニューを入れ、下半身の強化も行います。中学生はパワー、スピードの両面が求められるため、地道な努力は欠かせません。





## ⑥ クールダウンなど

チームで15分程度のクールダウンの体操やストレッチを指導しています。また、地域の整骨院に通い、週に2日1回40分ほどのストレッチマシンを活用したメニューにも取り組んでいます。こうしたメニューが肩甲骨や股関節の可動域、柔軟性の向上につながります。厳しい練習を行うチームは数多くありますが、体のケアまで考えるチームは少ないのが現状です。生徒たちが怪我によって野球を続けられなくなることは絶対に避けなければならないと考えています。



## 3、最後に

中瀬中学校野球部は個々の生徒が高い目標を持ち都大会、全国大会を目指して日々努力しています。一方で最も大切にしているのは「仲間と協力する中で成功体験を身につける」ことであり、野球技術のレベルは問わない集団でもあります。初心者・経験者は問いませんので、一人でも多くの野球が好きな生徒と一緒に活動できることを希望しています。

## 4、最近の戦績

- ・令和4年度 杉並東ライオンズクラブ旗 杉並区中学生野球大会 **第3位**
- ・令和4年度 杉並区中学生野球秋季大会 **第3位**
- ・令和4年度 東京都少年新人軟式野球大会 第3ブロック大会 **優勝**  
(杉並・中野・練馬)
- ・令和5年度 杉並区春季研修大会 **第3位**
- ・令和5年度 東京ジャイアンツカップ **第3位**
- ・令和5年度 夏季選手権大会 **未定**

## 5、その他

小学生の見学などは随時受け付けていますので連絡をいただけたらと思います。  
また、小学生対象の体験会を秋～冬に設けていますので、こちらも是非ともご参加ください。  
※(個人での参加も可能です。お気軽にご連絡いただけたらと思います)

中瀬中学校職員室03-3399-2196 (藤木苑にご連絡ください)