

茨城高校野球部

紹介パンフレット

高校野球を3年間やり切り、成長してみませんか？



～茨城高校野球部が目指す組織～

「自主・自立・自治」・「やり切る」・「両立」

茨城高校の野球部では「自主・自立・自治」、「やり切る」、「両立」という部分を組織の中で大切に活動をしています。また、野球部での活動は授業の一環だと思っています。茨城高校野球部の活動で学べるのがたくさんあり、野球という素晴らしい競技からたくさんの経験をし、学んでほしいと思っています。

まず、「自主・自立・自治」とは、自分で考え、行動しすることに加えて、自分達で組織の規律を守るというところまでやってもらいたいと思っています。将来、野球から離れても、自分の頭で考え、行動が出来るように野球部の活動で学んでほしいと思っています。

次に、「やり切る」という言葉ですが、子供の頃みんなが好きで始めたはずの野球がいつの間にか辛くなったり、苦しくなったりすることがあります。もちろん、それだけではないような工夫も必要ですが、上手くいかない時にどのように立ち居振る舞いをするかは、大人の私たちにも問われているような気がします。茨高野球部はどんなことがあっても最後まで「やり切る」ということを大切にしています。失敗も大切な経験です。子供たちを支えながら、最後まで「やり切る」という経験を一緒にしていければと思います。

最後に「両立」ですが、あくまで学生の本分は勉強だと思っています。茨高野球部は勉強の機会を取りつつ、勉強を言い訳にせず、大会で活躍すること、野球を言い訳にせず、授業や大学進学に向けて頑張ることを1番の目標にしています。勉強会やテストに臨む姿勢や文武両道を実践する方法なども部員達には伝えていきます。野球も勉強も両方極めるという実は1番難しい道を必死に歩んでいる部員達が将来、絶対に活躍すると信じ、両方できる環境を作ろうとしています。

～野球部活動紹介～

- 練習は火～日で、練習時間は16時もしくは17時から始まり、18時半終了です。
土曜日は午後練習、日曜日は練習試合となります。
- 全体での練習時間は平日最大2時間、休日4時間での活動です。
※個人での練習はそれぞれ行うことができますが、勉強との両立を目指します。
- 長期休暇は合宿なども行い、自分の力をつけ、チームワークを高めていきます。
- オフシーズンにはボランティア活動も行い、地域貢献をしながら、普段できない経験もします。
- 月曜日や長期休暇の時には勉強会を実施し、文武両道を実践しています。
- 市内のトレーニングジムと契約し、週に1回トレーニングをしています。
- 校舎から徒歩5分以内の河川敷のグラウンドで練習しています。
遠方から通学の生徒も駅から自転車で15分程度ですので通学の心配も少ないです。

～茨城高校野球部が目指す野球～

「指導者との会話」・「能力の可視化」・「全員が経験」

茨城高校の特徴は、指導者と選手の双方向でやり取りできる組織を目指しています。指導者も練習や試合から課題やチームの特徴を探し、選手たちも自分たちの長所や課題を探し、試合や練習でのデータと照らしあわせて、チームの戦略を全員で練っていきます。選手主導だけでは、知識がなく、成長しきれない、理解しきれない部分、知らない部分が出てきます。その部分を指導者が指導していき、最終的に部員達が自分で決断できるチームを目指しています。このように生徒の意見が反映されやすいチームです。褒めるだけでなく、叱ることもあります。それ以上にじっくり話をすることを第1にチーム作りをしています。

練習は実践と個の力を伸ばすことの両方を目指します。選手としての力は、**実践での成功体験**が一番の成長だと思っています。練習試合では全員が必ず出場をし、平日の練習への課題を探します。そして、1週間その課題に対して取り組み、また、練習試合に臨むという練習サイクルです。

3年生の夏を一番大事な大会と位置づけ、自分の長所を作り、全員で大会に出場し、勝利するチームを目指しています。具体的には、試合での勝利のためには、「**守備・走塁**」が大切になります。本校は「**投手と連動したポジショニング**」・「**次の塁を狙う走塁**」などに力を入れています。個の能力は、**数値化**したり、**基準**を作ったりしながら「**能力の可視化**」大切にします。特に「**投手**」・「**打者**」は定期的に測定や外部からの指導を入れるなどの取り組みを行っています。その上で、選手と一緒に考えた戦略で勝利を目指しています。このように、試合のデータや個人のデータを参考にし、チームの強化を目指しています。

また、**身体づくり**、**怪我の防止**にも取り組んでいます。野球はとても素晴らしいスポーツです。しかし、大学で続ける選手、大人になって続ける人は減少していきます。高校野球、甲子園ももちろん大切ですが、その後につながる指導を心がけており、怪我の防止や身体づくりを大切にします。

<近年の野球部の活動実績>

- 平成19年度 秋季茨城県大会ベスト8 21世紀枠茨城県代表
- 平成29年度 全国高等学校野球選手権大会 県ベスト16
- 平成30年度 水無月杯(6月:水戸市近郊の学校が参加) 第3位
- 令和元年度 全国高等学校野球選手権大会 3回戦進出
- 令和3年度 全国高等学校野球選手権大会 3回戦進出
1回戦:茨城東・神栖 7-0、2回戦:水海道二 8-2、3回戦:常磐大 0-8)

グラウンドの紹介（駅から自転車で10～15分の距離です）



グラウンド・ブルペンです。

日頃の整備や整った環境でのトレーニングで自分たちを鍛えていきます。

水戸駅からグラウンドまでは自転車で10分ほどと駅からグラウンドまでの距離が近いことが特徴です。

学校からグラウンドまでも5分以内で着きます。移動時間で時間を無駄にすることは少ないです。

～トレーニングジムでの様子～

トレーニングは週に1回、水戸市見川町にあるアトラスというトレーニングジムでトレーニングを行っております。最新のマシンやトレーニングで身体を鍛えていきます。高校時代に活躍することはもちろん、大学でも通用するように身体づくりに力を入れています。



～年間の行事予定（コロナの影響で変更もあります）～

1月	2月	3月	4月	5月	6月
初詣	冬合宿	オープン戦開始	春季大会	水無月杯	合宿 抽選 壮行会
新しい気持ちで 冬の練習で力 をつけます	ボランティアな どもやり心も身 体も鍛えます	冬の成果を試し ながら、チーム 力を高めます	冬の成果を試 し、強豪校へ挑 戦します	大会に向けて追 い込みます	合宿で1つにな り、夏の大会へ 臨みます
7月	8月	9月	10月	11月	12月
夏の大会	ジュニア大会	秋季大会	1年生大会	オープン戦終了	納会
1年間の集大成 やり切ります!	あっという間に 新チーム 夏の練習を乗り 越えシードへ	まずは県大会へ 進出し、21世紀 枠を狙います	1年生でも上位 へ!	他県や県内の 強豪校など色々 な学校と試合を します	みんなでご飯を 食べに行きます 1年お疲れさま でした



上左:夏の大会の激励会(部員も保護者も一丸になります)

上右:12月の納会の様子!食べ盛り!身体作り!

上左:初詣(必勝祈願です!)

上右:東北の震災地へのボランティア(心を鍛える大切な経験です)



～ 1日の流れ（平日、休日の練習）～

A 選手の場合（東海村より通学：電車と自転車）

平日		休日	
6時	起床、朝食	6時	起床、朝食
7時半～8時半	通学	7時～8時	通学
8時半～16時	学校（授業）	8時半～13時	練習
17時～19時	部活	13時～15時半	昼食、通学
19時～20時	通学	15時半～16時	風呂
20時～	夕食、風呂	16時～17時	自由時間
21時～22時	勉強	17時～19時	勉強
22時～23時	自由時間	19時～21時	夕食など
23時ごろ	就寝	21時～22時	勉強
		22時～22時半	自由時間、就寝

< 生徒の声（Q&A） >

～マネージャーが質問を作り、部員に答えてもらいました～

Q. 茨高の入試は大変ですか？

A. 県立の入試の問題に似てきているので、解きやすくなりました。
英語と理科、社会で得点を稼ぐといいです。（野球部1年生談）

Q. 推薦はあるのですか？

A. あります。入試は3教科（英、数、国）と面接です。入試の問題は一般入試よりは簡単で、面接は中学時代の部活動のことを聞かれました。自分のこれまでの経験をしっかり話せるようにしておくといいです。（野球部2年生談）

Q. 勉強との両立はたいへんですか？

A. 勉強との両立は大変ですが、野球を続けながら現役で大学に合格できるところが特徴です。学校の授業などでもできないところはできるまで先生方がしっかり見てくれます。とても面倒見がいいです。（野球部2年生談）

Q. 先輩後輩は仲がいいですか？

A. 上下の関係は厳しくなく、すぐに仲良くなれます。しかし、けじめをしっかりつけている仲です。
（野球部2年生談）

Q. 硬式ボールは怖いですか？

A. 誰でも最初は怖いです。しかし、慣れればどうということはありません。(野球部2年生談)
中学の軟式よりもボールが飛び、ホームランも出るようになります。今年の3年生13名のうち約半分の6名が試合でホームランを打ちました(中学時代補欠だった選手もちろんいます)。軟式野球の魅力もちろんありますが、硬式野球の魅力も体験してみませんか？(野球部監督談)

Q. 通学は大変ですか？

A. どこから通学するかによりますが、いずれにせよ、慣れれば大変なことはないです。なかには、電車で通学時間を利用して勉強するなど、時間の使い方を工夫してる生徒も多いです。(野球部2年生談)
行きは上り坂なので15分強ですが、帰りは10分強で登下校できます。場所が分からないという質問もあるのですが、そこまで遠くはありません。勉強との両立も十分可能です。(野球部1年生談)

Q. 一貫生(茨城中学から進学する内部生)と仲良くなれるか心配です

A. 3年生になると同じクラスになるので、それまでに時間を使って仲良くなるのがいいと思います。部活動での関わりによって仲良くなることが多いです。自分たちで壁を作らず打ち解けることをお勧めします。(野球部2年生談)



長期休業中や平日、
テスト期間も
勉強会を実施し、
部員全員で
両立を目指します！

～進学に関して～

<野球部員の主な進学先>

北海道大 秋田大(医学部) 山形大(医学部) 東北大 筑波大 東京学芸大 首都大学東京
東京農工大 横浜国立大 千葉大 埼玉大 茨城大 宇都宮大 自治医科大 早稲田大 立教大
明治大 法政大 東京理科大 中央大 青山学院大 明治薬科大 北里大 同志社大 立命館大 他

***部員は全員、大学進学。大学でも指導者を目指し、野球を続ける生徒もいます。**
直近3年間は7~8割の生徒が現役合格しており、
野球部から医学部に入る生徒もいます(本校医学コースを受講している部員も)。
国際教養コースに入りながら、部活動を続けている生徒もいます。

***実際に普段の授業を頑張り、評定をとることで、「指定校推薦」を利用し、合格をつかみ取った生徒もいます。**

～入学試験に関して～

<茨高入試には、2種類あります>

単願推薦・・・大学進学を希望する部活動希望者(文武両道が目的)が受験します。

一般入試・・・県立高との併願になります。(自分の実力を試せます)

～ OB の声 ～

私は高校3年間野球部に在籍していました。茨城高校の特徴は、部活動にも勉強にも両方に力を入れられる環境があるという点です。その中で、私が思うこの野球部で学べたことは、妥協せず『やり切る』ことだと思います。「部活が忙しいから勉強ができない。勉強が忙しいから負けてしまって当然だ。」辛いことというのは、自分で正当な理由を作って逃げてしまいたいものです。ですが、そのような状況をチームは許しません。こうして精神的に鍛えられたことは、野球の大会の時はもちろん、受験勉強についても役に立ったと感じています。また、僕のこれからの将来についても役立つと思います。

次に他校との違いについては、選手一人一人が主体的に動くことだと思います。例えば、練習中にチームで何か疑問がでたとしたら、まずは、指導者抜きでミーティングが始まります。そこでは、上級生はもちろん下級生もミーティングに関わります。こうしてチームで1つの意見・考えを共有して、そこから初めて指導者に決定したことに対しての意見をもらいます。一人一人が主体的に考えているからこそ、そのようなミーティングが成立するものだと思います。これももちろん受験にも役立ちましたし、社会人になってからも必要な要素の一つだと思います。



最後に、卒業生としても、茨城高校の野球部に興味を持ってくれた方が茨城高校に一人でも多く入学し、入部してくれることを願っています。

山形大学・医学部 柏村智也君(2017年度卒業・茨城中学校出身)

指導者からのご挨拶

本校では、勉強と野球との両立を図り、甲子園出場と現役での国公立大学の合格に向けて日々取り組んでおります。勉強も行いながら、短時間の練習で強豪校を倒すことができれば「カッコいい!」と思い、日々、文武両道を実践しています。実際に現役での合格者など進学実績も残せています。

また、1人1人を大切に、チームの技術を伸ばす練習、個人の技術を伸ばす練習と分け、期間を決めて集中的に練習します。また、トレーニングや身体づくりを大切にしており、大学生になってからも活躍する選手がいるなど自分の野球の技術を伸ばす環境は十分あります。「甲子園に出たい!」、「野球がうまくなりたい!」、「強豪校に勝つ!」、「大学にも進学したい!」、「将来教員になって野球を教えたい!」という熱い気持ちをもっている生徒とともに活動をしたいと考えております。

近年は、ベスト16や三回戦進出と少しずつですが、実績もついてきています。また、卒業後に大学で野球を続けている生徒も増えてきました。野球の技術はもちろんのこと、野球を含めた人間性・チームで勝つことを目標とし、グラウンドで日々成長しましょう!

監督 岡部 将也

～部員・マネージャーによる指導者の紹介～

監督 岡部 将也

大宮中学校軟式野球部から茨城高校硬式野球部へ入部。茨城大学、筑波大学大学院で教育や野球のコーチングについて学び、平成27年より茨城高校の部長に就任。平成28年より監督に就任。平成29年夏には、本校49年ぶりのベスト16へ導く。高校時代はキャプテンでエースを務め、秋季県大会ベスト8、21世紀枠茨城県代表に選ばれた。

【監督へ質問】

Q 指導方針を教えてください?

A 強豪校に勝つこと、野球を通じて人としても成長してもらうことを目標にしています。そして、なにより野球を楽しんでもらいたいです。この夏は悔しい負けをしたので、シード校に勝てる練習をしています。

Q 岡部監督が高校生だった頃、選手から見て内山部長はどんな監督でしたか?

A 選手がのびのびしやすい環境を常に用意してくれました。練習メニューを選手たちに決めさせることで考えながら練習でき、現在の指導にもいきています。

部長 内山 義朗

大島中学校軟式野球部から茨城高校硬式野球部へ。早稲田大学卒業。平成元年より茨城高校の監督に就任。平成28年に部長に。選手の技術面の指導だけではなく、精神面での成長をサポートしている。

【部長へ質問】

Q 部長として、どのようなことを心がけていますか?

A 監督、部員を支えられたら嬉しいです。

Q 岡部監督は選手時代、どんな選手でしたか?

A とにかくリーダーシップがありました。彼が高校1年生のときに「いつかこの選手が茨高野球部の監督を継いでほしい」と思いました。

スタッフとして、ジムのトレーナー、外部の専門家の方などにも指導を依頼しています。

