

茨城高校野球部

紹介パンフレット

高校野球で3年間自分を変えてみませんか？



～茨城高校野球部が目指す組織～

「自主・自立自律・自治」・「やり切る」・「両立」

茨城高校の野球部では「自主・自立自律・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・自立自律・自治」とは、自分で考え、行動することに加えて、自らを律し、自分達で組織の規律を守るところまでやってもらいたいと思っています。野球を引退してからの時間が圧倒的に長いです。だからこそ、高校野球の活動を通じて、自分の頭で考え、行動が出来るように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、上手い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います。茨高野球部は野球も100%、勉強も100%です。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、19時終了です。
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。
※全体練習には限りがありますが、個人練習や勉強など自分で責任をもって取り組みます。
- 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、試験期間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～

「会話」・「可視化」・「全員が経験」・「一枚岩」

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。練習中、試合中ともに叱ることもありますが、それ以上に生徒たちと話をしながらチームを作ることを大切にしています。

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。

本校は、「**3年生の夏を一番大事な大会**」と位置づけ、それまでに自分の長所を作り、個人のピークに合うように計画を立て、全員が大会に出場し、勝利でき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「**配球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。チームの部分はとにかくみんなで戦うこと、特に「**一枚岩**」になって戦うことを一番意識しています。

一方で、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**」・「**トレーニング**」は**定期的な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て、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。

<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

グランドの紹介（駅から自転車で 10～15 分の距離です）



グランド・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。

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

学校からグランドまでも 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～

コロナの影響で合宿等行えていないものもあります

1月	2月	3月	4月	5月	6月
初詣 新しい気持ちで 冬の練習で力 をつけます	冬合宿 ボランティアな どもやり心も身 体も鍛えます	オープン戦開始 冬の成果を試し ながら、チーム 力を高めます	春季大会 冬の成果を試 し、強豪校へ挑 戦します	水無月杯 大会に向けて追 い込みます	合宿 抽選 壮行会 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 1年間の集大成 やり切ります！	ジュニア大会 あっという間に 新チーム 夏の練習を乗り 越えシードへ	秋季大会 まずは県大会へ 進出し、21世紀 枠を狙います	1年生大会 1年生でも上位 へ！	オープン戦終了 他県や県内の 強豪校など色々 な学校と試合を します	納会 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、自主練習、帰宅
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（もちろん勉強や練習なども含みます）	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。

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、電車での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。

***「指定校推薦」を利用し、合格した生徒もいます。**

～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・・・茨高第1志望の人に向けた入試です。大学進学を希望する部活動希望者（文武両道
が目的）も多く受験します。

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っ
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）

（この写真は最後の夏の大会の最終回に放ったホームランです！！）

現在も医者を目指して、野球部での経験を活かし、頑張っています！！

指導者からのご挨拶

本校は、勉学と野球との両立を図り、甲子園出場と現役で志望大学合格に向けて日々取り組んでおります。限られた環境で、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。

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。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。「進学校で甲子園に出たい!」、「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。この秋は、16年ぶりに県大会に出場し、壁を1つ破っています。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きます。

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 選手がのびのびやり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。

～みなさんの受験と入部を部員・指導者一同お待ちしております～ ～是非一度見学に来てください！～

※今回のパンフレットは部員とマネージャーを中心に作りました。是非参考にしてみてください。

<連絡先>

- ◎ 練習見学や入試に関することは、こちらにご連絡下さい。
学校の HP で野球部の紹介もしています。是非ご参照ください。

学校電話:029-221-4936 (監督:岡部、部長:内山までご連絡をお待ちしております)

<グラウンド>

グラウンドは校舎から 5 分程度の河川敷にあります。

住所:〒310-0051 茨城県水戸市ちとせ1丁目1409



セブンイレブン水戸松本町店や蕎麦処みかわが目印になります。テニスコートとネットも目印になります。
是非見学にお越しください。