

Hokkaido Obihiro South Commercial High School

OBIHIRO

NANSHO

Baseball club

久しぶりの更新となります。この度、ホームページをリニューアルしました。今後ともよろしくお願いいたします。

令和7年11月21日

今年に入り、早11か月が過ぎようとしています。おかげさまで本校野球部は1年生16名、2年生11名、3年生4名、マネージャー4名の計35名のチームになりました★みなさまのご協力・ご指導あつてのものと思っています。ありがとうございます。

この間、苦しいこともありました。部員数が激減し、大会出場もままならない時もありましたが、そこはさすがの南商パワー。OB、OGの皆さん、後援会の皆さん、地域の皆さん、そして、南商野球部ファンの皆さんのご協力・ご支援のもと復活を遂げました。今後ご支援・ご協力を賜りたいと存じます。よろしくお願いいたします。

久々の更新になりますので、ここ数か月の活動状況をお知らせします！

1. OB戦の開催（8月）

本校野球部のOBは十勝において、超強力！！南商卒ならではの企業様や野球部OBで現在十勝・北海道に貢献してらっしゃる皆様がこの日は、若かりし頃のまま、グラウンドに集結！現役南商チームとOB戦を行いました。OBチームのノッカーは元監督の清水さんが！！かつての猛者たちが震え上がる（？）ノック・・・ではなく、和気あいあいと懐かしいひと時を楽しんでいただきました！また来年よろしくお願いします！



2. 秋季大会

秋季大会が行われました！代表決定戦まで進出しましたが、残念ながら VS 白樺学園高校 0-3。大和ハウスプレミストドーム（旧札幌ドーム）で行われた全道大会には駒を進めることができませんでした。次は、来年の春季大会！今度こそ、代表になるぞ！！

■十勝支部予選 Bブロック（決勝）

球場：帯広の森野球場

プレーボール 12:12 ゲームセット 14:15 試合時間 2時間3分

帯広南商 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

白樺学園 0 0 0 1 0 1 0 1 x 3

帯広南商 掛下、櫻庭(8回)―渡邊礼

白樺学園 窪田、玉手(6回)、小林(9回)、鎌仲(9回)―山田、関口(6回)

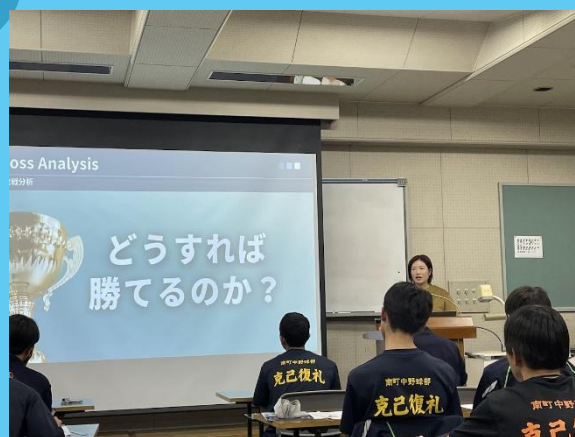
二塁打 金井(8回)、河嶋(8回)

3. 講習会パレード

オフシーズンに入るにあたり、様々な講習会を行いました。南商野球部には、いろいろなゲストが、定期・不定期にいらしゃいます。メンタルコーチ・食育コーチのお二人は外部コーチとして年2～3回講習を行ってもらい、さらにデータのやり取りをしながら通年でサポートをしてもらっています。なぜ南商野球部はメンタルと食育に外部コーチをおいているのか。それは、選手たちの一生の知識となるからです。野球がうまくなるだけでなく、人生を通じて身に付けてほしいことを、一流のコーチ陣から学びます。

1) メンタル講習会

11月2日から3日にかけてはメンタル講習会。外部コーチの峰幸代さんに来ていただきました。峰さんは、元ソフトボール日本代表の正捕手で、北京・東京五輪の金メダリストです。引退後、資格を取り現在はスポーツメンタルトレーナーとして活躍中。金メダルもご持参いただきました☆



Philosophy/Mission									
野球が できる	強い 投手	5分前 行動	SNS 発信	地域 ボランティア	ベトナム へ 行く	進退 100%	チーム メソッド Any 100%	1に 2つある	
規律を 守る	人間性	感謝の 心を持つ	現状の 分析	ソフトバ ルの 普及	インクレ メント	熱量	インクレ メント 分析 実用	情報収集	
選手 行動の 一歩先	丁寧な 言葉遣い	結果は 違え	結果は 違え	講習会 参加	地域振 興の 活動	共通 意識	ソフトバ ルチーム を 築く	次進	
常々 見たり 聞いたり	人間的 成長	挨拶 の 重要性	挨拶 の 重要性	ソフトバ ルの 普及	インクレ メント	ごみ 拾う	国産品の 活用	人の心 に響く	
選手 と 関係	自分 と 向き 合う	目を見て 話す	自己管理	自己管理	自己管理	自己管理	自己管理	自己管理	
大会 の 準備	7時間 以上 練習	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	
大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	
大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	
大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	大会 の 準備	



2) 栄養講習会

11月8日は栄養講習会。外部コーチ 栄養・食育担当の大平さんにご講義いただきました☆

大平さんが常におっしゃるのはご飯を一日5合！6対4の割合でごはんとおかずを食べましょうということです。ラッキーなことに日本には米があります。お米のパワーについても解説いただきました。さらに、今回は例年よりも一段レベルをあげた講習内容。プロテインの摂取について、詳しくお話しいただきました。いっぱい食べて体重アップ！頑張るぞ！



3. グラウンドじまい

そして、とうとう冬が…。放課後の部活動の時間帯になると、辺りは真っ暗。気温も0℃に近くなってきております。今年は寒くなるのが早いですねえ…。南商野球部のメンバーたちもイソイソと外の物品を片付け始めました。防球ネットを外し、ベンチを片付け…すっかり冬モードに入りました★これからは11月12月のパワーアップ期を迎えます！来年春のバージョンアップした野球部メンバーたちに期待です！！

