

OBIHIRO

NANSHO

Baseball

令和8年1月27日 遊んでばかりいるわけではない。

年が明け1か月が過ぎようとしています。前は色々イベントを紹介しましたが、もちろんそういうイベントはたまにあるだけで、基本的には日常は練習をしています。今は冬なので、校内やビニールハウスでの練習など限られた環境で工夫しながら鍛錬を重ねています。

1月2月のテーマは「スピード」。11月12月でつけてきたパワーをスピードに変えていく時期と位置付けています。ですから、同じ走るメニューにしてもロングランからショートダッシュに変わったり、インターバル走の秒数が1分から55秒に短くなったり…（今後もより短くなる）少しずつ今までのメニューとは変わってきています。



←インターバル走を終えた選手たち。つらそう。がんばった。

下の写真はスタートの練習をしています。先日トレーニングコーチからスタート時の体の使いかたを習いました。その徹底を図っています。



## *Hokkaido Obihiro South Commercial High School*

室内練習場では、オフに入って初めてマシンバッティングを導入。久々だったので苦戦していましたが、トレーニングの成果も実感しているようでした。



下は、「野球体操」とよばれるトレーニングです。5kgのプレートをかきながら野球で使う動作の基礎を作っていきます。



そして、雪かきをして（校務補さんのお力もかなりお借りして・・・）内野フィールドの大きさぐらいあるスペースを作りました。ここではキャッチボールやボール回し、バント処理、連係プレーなどを練習します。



雪かきをしているマネージャー。もちろん、選手も監督も総出でやりました。公務補さんには大変お世話になりました！ありがとうございました。

忙しい日々が続きますが、しっかり練習して新シーズンに備えます！

令和8年1月13日 新年第一号！ 今年もよろしくお願いします！！

明けましておめでとうございます！今年もよろしくお願いします！令和八年は午年ですね！  
冬休みに入り、なかなかHPがアップできませんでした。昨年末からのイベントをご紹介します。

## ① クリスマス会



昨年12月25日の午後からは、南商野球部クリスマス会！みんなでクリスマスケーキを…と思いましたが、予算オーバーのためアイスを食べてメリークリスマス！



いつになく(?) 真剣な顔！なにをやっているのかというと…

## ビンゴ大会～♪



自分たちで景品を用意して楽しみました～



そして、最後はなぜか「気配切り」。大盛り上がりで今年の労をねぎらいました！



## ② 新年初詣



1月7日、野球部で初詣に行ってきました！毎年恒例行事でして、みんなで神様に今年一年の無事の活動と飛躍を祈願します（社中の祈祷の様子は写真がとれませんでした💧）。その後、全員で記念撮影をして、おみくじを引いたり、改めて参拝したり・・・それぞれにお参りをしました。

写真のキャプテンのおみくじは「大吉」。ちなみに監督のおみくじも「大吉」。今年はいま年。駆け上がるぞ！

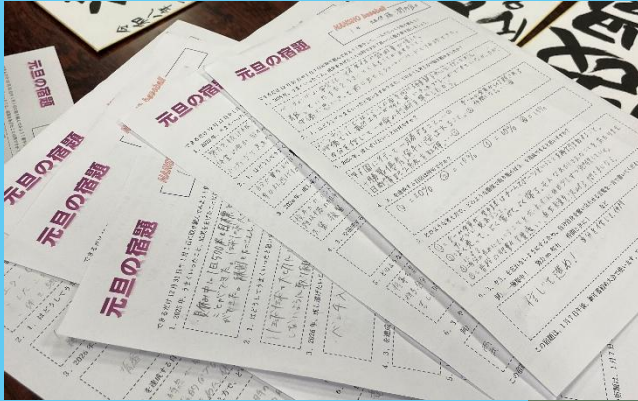




### ③ 書初め大会

帰ってきてからは、南商書道部のご協力をいただきながら、書初め大会を行いました。本校の書道部はいろいろなところで活躍しています。校外展を行ったりイベントで書道パフォーマンスを披露したりしています。

そんな書道部の皆さんとコラボ企画ができないかと考案したのが、この書初め大会。冬休み前に出していた、「元旦の宿題」をもとに、忙しい書道部の皆さんに教えてもらいながら、自分の今年の決意を色紙にしたためました。



←元旦の宿題。これをもとに2026年の決意を決定！



書道部のみなさん



書道部員の皆さんに教えてもらいながら書いていきます。



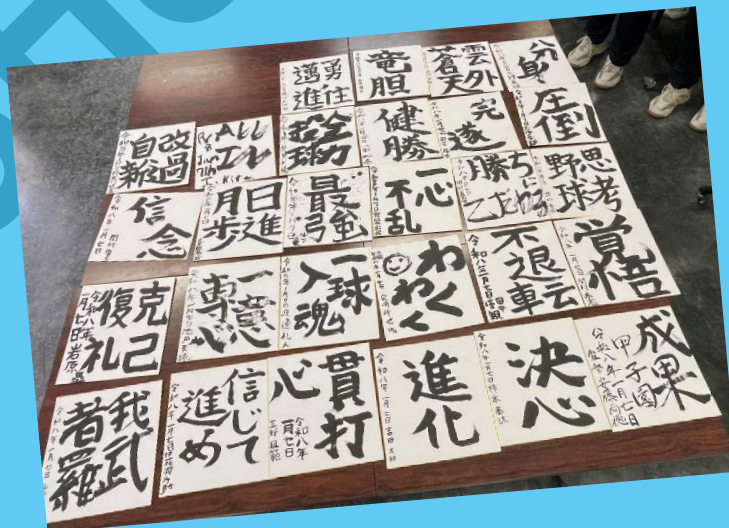


書道部の皆さんも一緒にやってくれました。



これは書道部の皆さんの作品。

うまい、ヘタは別として…（笑）それぞれの個性や気持ちがよく出た書がズラリ！一年の計は元旦にありといいますが、今年の活動がこの決意通りに行くことを祈念して、楽しみにしています。



監督賞は「勝ちにこだわる」「圧倒」「貫打心」

部長賞は「健勝」「完遂」



ということで、年末から年始にかけてイベントを行いました。遊んでいるようにも見えますが、これにはちゃんと目的があります。これらのイベントはそれぞれ「イベント企画係」が任命されて、その人たちを中心に2週間ほどかけて、企画されていきます。イベントを実行するほうというのはなかなか段取りが大変で、きちんとしたプラン建てがないと時間がグダグダになり楽しめません。そういう企画力をつけてほしいと思い、冬期間はイベントをやるようにしています。そして、もう一つ！「他喜力」の向上です。イベントを企画する人たちは、自分たちが楽しんではいけません。人に楽しんでもらうということが大切です。そのためには何をしたらいいのか、どんな風に進めたらいいのか、よく考えてもらいたいと思っています。

普段、何気なく参加している学校行事や校外の行事はすべて誰かが綿密なプランを立てて実行してくれています。それを感じてもらいたい！そして、感謝の心を忘れないでもらいたい！ということで、次のイベントは2月、卒業生送別イベント企画！お楽しみに～！

令和7年 12月16日 高野連事業 慶応大学堀井監督講習会

大雪が降りましたね！去年は年が明けてからの大雪だったので、今年は降雪がずいぶん早い気がします。でももう12月ですからね。雪が降ると、ハウスが耐えられるか毎回心配になりますが、今回も大丈夫でした。

さて、先週末、高野連の事業の一環で、慶応義塾体育会野球部監督 堀井 哲也氏による講演会（土曜日）、実技講習会（日曜日）が行われ、本校野球部からは2名が実技講習会に参加。いろいろと学びが深かったようです。慶応大学野球部の現役選手2名も実技講習会に参加し、いろいろなことを教えてくれたようです。

指導者が参加した講演会では、堀井氏から興味深い話をたくさんいただきました。最後に質問をしましたが、「今までの監督生活でこの選手はよかったという選手はいますか？」という質問をしました。その中で、オリックスに入った2名の選手をご紹介いただきました（堀井監督は、慶応大の前に社会人野球の監督も歴任しています）。

一人は田島投手。アマチュア時代にプロの2軍チーム（といってもものにバリバリー軍で活躍する選手たち）との練習試合で1イニング一球もかすらずに3三振を奪ったそうです。それでも、その後アドバイスを素直に聞き、フォーム改造に取り組んだそう。素直な選手で、よくなることに貪欲だったとおっしゃっていました。

二人目は西野選手。西野選手はアマチュア時代、監督曰く「ホント、普通の選手」だったそうです。ただ、どんな練習でもどんな瞬間でも絶対に手を抜かなかったそうです。全力疾走や基礎練習でも最初から最後まで全力。結果、今オリックスの野手陣で最年長選手となり、チームの信頼を集める名選手となりました。

野球は、本当に人間性がよく出るスポーツだと思います。早熟の選手もいれば、晩成型の選手もいると思いますが、我々が今やっているのは「高校野球」。決して完成を目指すカテゴリーではないのです。未熟なので失敗もあるでしょう。でも、問題はその失敗を失敗で終わらせない人間性。物事をきちんと見つめ、それに向かい合い、試練を超えていく粘り強さと責任感があるかどうかで大切です。そしてそういう人は、出会う人に恵まれると思います。そして、信頼を集め好かれます。南商野球部の選手マネージャーたちにはそんな風に育ってほしいと思います。

令和7年12月10日 下宿クラブ

年の瀬も迫ってまいりました。今年も残すところあと20日ほど。2025年もあっという間に過ぎていきますね。

さて、南商野球部下宿クラブは2025年総決算&忘年会を行いました☆

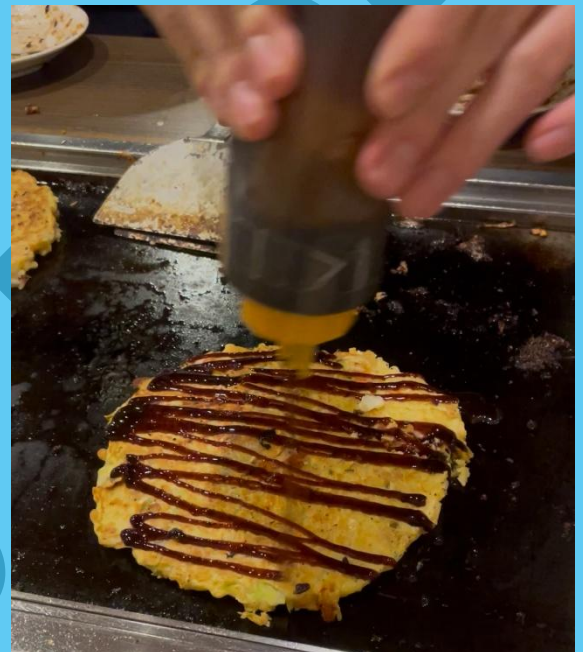
## 下宿クラブとは、本校野球部に所属する部員で親元を離れて暮らしている選手で構成

成する部活内クラブのことです。発足当初（2021年）は2名しかいなかったのですが、月に1回みんな

でごはんでも食べよう！！と言って始まったのですが、現在総勢7名となり、なかなかの規模になってきました。月に一回・・・といたいところなのですが、なかなか時間が取れず、今回の開催は8月以来、3か月振り。この下宿クラブは時々「サウナクラブ」と名を変え、みんなでサウナに入りに行きます（もちろん希望者のみ）。

今回の総決算&忘年会はいつもお世話になっているお好み焼き道頓堀さまにお世話になりました。お忙しい土曜の夜にお邪魔しましたが、快くご対応いただきました。ご丁寧な接客、ありがとうございました。

おかげさまで、おいしいお好み焼きに舌鼓を打ちながら、いろいろな話に花が咲きました。進路のこと、野球のこと、普段の生活のこと…。お好み焼きやもんじゃ焼きの作り方も上手になってきましたね。ソースやマヨネーズのかけ方も写真の通り上達してきました。



次回の開催は1月！！サウナクラブになります。なんと、屋外のサウナ施設に行きますので、サウナからの雪ダイブができるらしい！！楽しみです～！

うちの選手たちは、サウナクラブに限らず、サウナ好きが多いです。特に投手陣には多いような…。監督もサウナ好き。現下宿&サウナクラブ会長のKくんは昨年サウナに行った後、練習試合で無双のピッチングを披露し、投手として覚醒した大きなきっかけを作りました。サウナと運動の関係性をちゃんと調べたり研究したりすると面白いかもしれませんね。

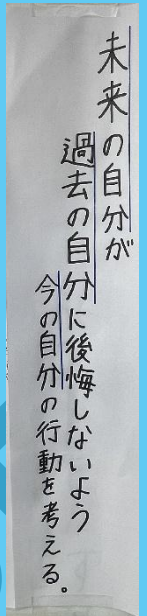


令和7年12月4日「未来の自分が過去の自分に後悔しないように、今の自分の行動を考える。」

こんにちは！雪が積もり、一気に冬化粧となった野球グラウンド。12月はパワー期と位置づけトレーニングに励む選手たちもパワーアップに磨きがかかってきています！

さて、今日のテーマは上の言葉。あるクラスではそれぞれの目標が張られていたのですが、その一つです。高校生なので、多くは「JKライフを楽しむ！」とか「テストで〇〇点を取る！」とか「〇〇大会で××位になる」とか書かれています（もちろん、それも素晴らしい目標）、上の目標に目を奪われました☆

「未来の自分が過去の自分に後悔しないように、今の自分の行動を考える。」これを見ただけで眠たい時やだらけたいときも「びしっ」としそう。これを書いた生徒は、「私のモットーなんです！」と言っていました。これは、勉強にも、もちろん野球にも当てはまる大切な考えですね。努力をするときには、3つの視点が大事です。「未来」「過去」そして「今」。今やりたいことを、未来のことを考えずにやっているということは、努力ではありませんね。今日のミーティングではそんなことも選手たちに話そうと思います。さ、未来の自分のために、今日も練習頑張ろう！



令和7年11月26日

ただいま野球部は二学期期末考査のテスト期間に入っております。高校野球をやっていると、シーズン中の考査はだいたい大会とまるかぶり🌀で選手たちは悪戦苦闘します。しかし、オフシーズンに入るとじっくりしっかり勉強できますので、選手たちも今回は気合を入れて取り組んでいるのではないのでしょうか。

私（監督）がミーティングでよく話すことの一つに、「勉強は大事だよ」という一言があります。学生にとって勉強は大事です。勉強するということは、知識や技能を身に付けるということです。これらが人生の基礎の幾分かを占めます。特に、南商は多くの技能を身に付けられる学校です。それらを身に付けないで外に出ていくということは・・・どうなるか想像できますよね？

勉強はやるべき時にしっかりやっておかなければいけません。やっていなかった私（監督）には、大きな後悔とハンデが残りました。教員になったいまでも、そのハンデに苦しむことが多々あります。勉強は大事ですよ。そして、それによってもたらされる知識や技能を甘く見てはいけませんよ！野球でつけた人間力を勉強に活かすとき！頑張れ、野球部！！

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)一渡邊礼

白樺学園 窪田、玉手(6回)、小林(9回)、鎌仲(9回)一山田、関口(6回)

二塁打 金井(8回)、河嶋(8回)



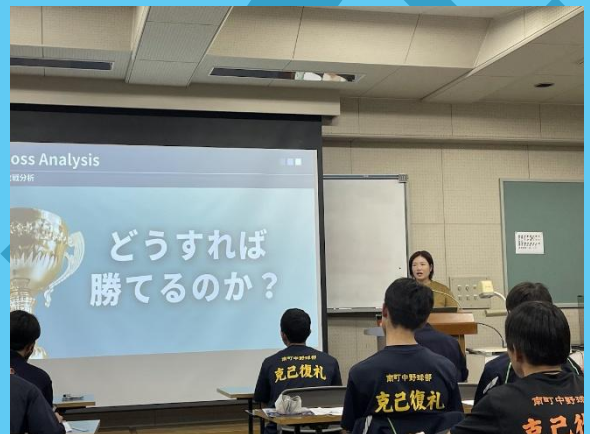
### 3. 講習会パレード

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・不定期にいらっしゃいます。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									
野球の 哲学	野球の 使命	野球の 価値	野球の 意義	野球の 目的	野球の 目標	野球の 理想	野球の 夢	野球の 未来	野球の 希望
野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図
野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図
野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図
野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図
野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図
野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図
野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図
野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図	野球は 人生の 縮図



#### 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！！



NANSHO BASE