Hokkaido Obihiro South Commercial High School

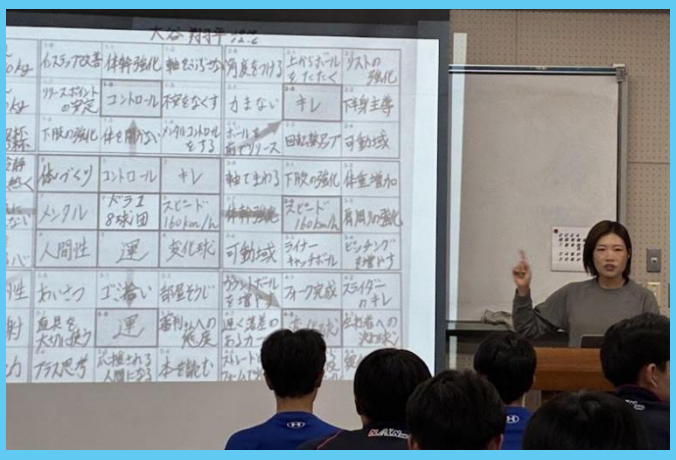
OBIHIRO NANSHO Baseball

11月17日　冬に向けて、チームの土台をつくる！



10 月 31 日と 11 月 2 日の 2 日間にわたり、メンタルコーチの峰さんに来校していただき、冬期間に向けたメンタル講習会を実施しました。峰さんは、東京と北京の両五輪でソフトボール日本代表チームの捕手として金メダルを獲得した実績があります。我々からすると、「超すごい人！」なんですが、選手たちとはすっかり打ち解け、みんなはいつも会えるのを楽しみにしています。もちろん、メンタルコーチとして超熱いので、いつも視座を高く保って、貴重な講習をしてくれます。

今回の講習では、マンダラチャートの作成やさまざまなワークを通して、自分自身の目標やチームとして目指す姿について、じっくりと考える時間を持ちました。



私たちが大切にしているテーマは、**「ゲームチェンジャーの育成」「頼りになる人になる」「目標を明確にして冬期間に入る」** の 3 つです。試合の流れを変えられる選手とはどのような選手なのか。仲間や周囲の人から「頼りになる」と思われる人になるためには、どのような考え方や行動が必要なのか。そして、自分たちは何を目指し、そのために冬期間をどのように過ごしていくのか。2 日間の講習を通して、野球の技術だけでなく、人としての成長や日々の行動の大切さについても考えることができました。

また、冬期間を迎えるにあたり、グラウンドやベンチの片づけ、ビニールハウスの整備など、冬ごもりの準備も進めました。選手たちは日々の練習と並行しながら、仲間と協力して一つひとつの作業に取り組みました。特に、冬期間の主な練習場所となるビニールハウスでは、投手陣が中心となって投球練習用マウンドを再整備。冬の間も投手陣がスムーズに練習に取り組めるよう、自分たちで練習環境を整えました。

目標を考えること、仲間と協力すること、自分たちの環境を自分たちでつくること。

　冬の準備は、単に練習場所を整えるだけではありません。今回の講習で考えた「頼りになる人になる」というテーマにもつながる、大切な取り組みです。冬期間は、春に向けて自分自身と向き合い、力を蓄える大切な時間です。明確な目標を持ち、一人ひとりが自分の役割を自覚しながら、チームとして成長していきたいと思います。

本校のメンタルコーチ峰幸代さん、2 日間にわたり貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

春、ひと回りもふた回りも成長した南商野球部を目指して。この冬もチーム一丸となって取り組んでいきます！

鹿屋体育大学とオンラインでデータミーティング！

このたび、ご縁があり、鹿屋体育大学野球部のアナリストの皆さんと、TrackMan（トラックマン）の計測データをもとに、投手陣の課題や特徴について語り合う貴重な機会をいただきました。

鹿屋体育大学は、日本を代表する体育系国立大学の一つです。野球におけるデータ活用にも力を入れており、全国各地から TrackMan や Rapsodo（ラプソード）に関する相談が寄せられるそうです。

今回はオンラインで、それぞれの投手のデータを共有しながら、球質や特徴、今後取り組むべき課題などについて意見交換を行いました。

本格的なデータ分析を専門とする皆さんとのやり取りは、選手たちにとっても新鮮な経験でした。自分の投球を客観的な数値から見つめ直し、新たな発見や課題を得ることができたようです。初めての試みでしたが、投手陣にとって非常に刺激的で、有意義な時間となりました。

今回の学びを冬期間のトレーニングに生かし、自分の課題と向き合いながら、さらなるレベルアップを目指します！

さらに、3 月の九州遠征では、実際にお会いして、より深い意見交換ができるかもしれません。今後もデータを共有しながら継続的に協力し、選手の成長につなげていく予定です。



自分たちだけでは気づけないことがある。新しい視点と出会い、学び、挑戦する。南商野球部の可能性を広げる新たな取り組みが始まりました！

鹿屋体育大学野球部のアナリストの皆さん、今回は貴重な機会をいただき、本当にありがとうございました！

NANSHO BASE

１０月８日　秋季大会を終えて――心新たに、再スタート

９月から始まった秋季大会。新チームとして初めて臨んだ公式戦でしたが、結果は無念の１回戦敗退となりました。選手たちは、この大会に向けて日々の練習に取り組んできました。しかし、試合では自分たちの力を十分に発揮することができず、悔しさの残る結果となりました。それでも、この敗戦をただの「負け」で終わらせるつもりはありません。試合を通して見えた課題、そして自分たちに足りなかったもの。
それらと向き合い、一人ひとりがもう一度、自分自身とチームを見つめ直すことが、ここからのスタートです。

野球では、思い通りにならないことの方が多いかもしれません。だからこそ、負けたときに何を考え、どう行動するかが大切です。秋季大会は終わりました。ここからは、春に向けた新たな挑戦が始まります。技術だけではなく、仲間との関係、自分から行動する姿勢、日々の練習への向き合い方。一つひとつを積み重ね、今より少し強いチームへ。**心新たに、南商野球部は再スタートを切ります。**これからの成長に、ぜひご期待ください。

NANSHO BASE

8月25日　夏を越えて、チームは次のステージへ

夏休みがおわりました。
南商野球部は、グラウンドで、とにかく野球をしました。

十数試合に及ぶ練習試合。打って、走って、守って、また打つ。うまくいくことばかりではありません。ミスもあれば、思うように結果が出ないこともありました。それでも、一つひとつの試合、一つひとつのプレーから逃げずに、目の前の課題と向き合ってきました。

特にこの夏、こだわってきたのが「打つこと」＋「打つ」だけではない野球です。

一本のヒットをどう次の塁につなげるのか。
アウトを一つ取るために、全員がどう動くのか。
試合の中で起こる一つひとつの場面に、どう反応するのか。

走塁や総合練習を繰り返す中で、少しずつ「野球を知る」選手が増えてきました。

そして、もう一つ。
体も鍛えました。

筋力アップ、持久力アップのトレーニング。楽な練習ではありません。それでも、声を掛け合い、苦しいところでも最後までやり切る。技術だけではなく、チームの土台となる「強さ」も、この夏の大きな財産になりました。

夏を越えた今、南商野球部は次のステージへ向かいます。

9月19日、秋季大会開幕です！めざすは優勝！そして全道大会へ！南商野球部の新たな歴史のページを作れるように頑張ります！

NANSHO BASE

7月29日　新コーチ登場！！

南商野球部に新たな力強いサポートが加わりました！この度、打撃・ボディコンディショニングコーチとして、**五十川智美さん**をお迎えし、選手たちへの指導をスタートしていただくことになりました。五十川さんには、単なる「打ち方」の指導ではなく、まずは自分自身の身体を正しく理解することから始まり、身体の使い方、動きの質、そしてそこからつながる打撃の根本的な原理まで、幅広く指導していただきます。今回、初めての講習として3日間、グラウンドでみっちりと時間をかけて学びました。



初日は、アップの取り組み方からスタート。「なぜこの動きをするのか」「どんな意識で身体を動かすのか」普段何気なく行っているアップにも、実は大きな意味があることを教えていただきました。

また、股関節の使い方や身体の連動、力を最大限に発揮するための身体操作など、選手たちにとっては初めて聞く内容も多く、頭をフル回転させながら取り組みました。もちろん打撃についても、ただ「強く振る」「遠くへ飛ばす」という表面的な部分ではなく、なぜボールが飛ぶのか、どうすれば自分の力をバットに伝えられるのかという、打撃の根本的な考え方を学びました。さらに、試合で最高のパフォーマンスを発揮するためのルーティン作りなど、技術だけではなく、準備や心構えについても多くのことを教えていただきました。



最初は、「難しい……」「今までと感覚が違う」と戸惑う選手もいました。しかし、3日間繰り返し取り組む中で、少しずつ身体の使い方が変わり、教えていただいた動きを自分のものにしようとする姿が見られるようになりました。3日目には、多くの選手が五十川さんから教わったことを意識しながら動けるようになり、大きな成長を感じる3日間となりました。

五十川さんからも、「これからが楽しみですね」という言葉をいただき、充実した講習を終えることができました。

野球の技術は、一朝一夕で身につくものではありません。しかし、正しい知識を学び、日々意識して取り組むことで、選手たちは必ず成長していきます。この夏休み、南商野球部がどれだけ成長できるのか。身体の使い方が変わり、打撃が変わり、そして野球への取り組む姿勢が変わる。新しい学びを力に変えて、チーム全員でさらに高みを目指していきます！ **この夏の成長が楽しみです！！**

NANSHO PASS

7月21日　夏の終わり、そして新たな始まり

ホームページの更新がしばらく滞ってしまいました。楽しみにしてくださっていた皆様には、ご心配とご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

さて、第 107 回全国高等学校野球選手権北北海道大会。南商野球部は初戦で 0 対 8 という結果に終わり、私たちの夏が幕を閉じました。

最後まで全力で戦い抜いた三年生は、この試合をもって高校野球を引退しました。

監督として三年生を送り出すこの日は、毎年特別な日です。嬉しいことも、悔しいことも、苦しいことも、一緒に乗り越えてきた彼らは、私にとってかけがえのない、大切で大好きな存在です。勝敗以上に、彼らが仲間を思い、最後まで南商野球部らしく戦い抜いてくれたことを誇りに思っています。

高校野球は終わりましたが、三年生が流した汗や涙、積み重ねてきた努力は決して消えることはありません。この三年間で培った経験は、これからの人生を支える大きな財産になると信じています。

そしてチームは、新たな一歩を踏み出しました。

一・二年生がバトンを受け継ぎ、新チームがスタートしています。三年生が築き上げてきた伝統を受け継ぎながら、自分たちらしい南商野球部を創り上げる挑戦が始まりました。

これからも応援してくださる皆様への感謝を忘れず、一歩一歩成長してまいります。

引き続き、帯広南商業高校野球部への温かいご声援をよろしくお願いいたします。

NANSHO BASE

６月１６日　夏の甲子園予選へ向けた決起集会「下宿クラブ」を実施しました！



先日、久しぶりに**下宿クラブ**を実施しました。今回は、**夏の甲子園予選を目前に控えた決起集会**として行われ、チームとして気持ちを一つにする大切な時間となりました。

下宿クラブとは、親元を離れて下宿生活を送っている部員たちが、監督と一緒に外食をしながら交流を深める、本校野球部ならではの取り組みです。普段の練習とは違った環境で会話を交わし、精神面でもリフレッシュしながら結束を高めることを目的としています。



今回は、**１年生２名が初めて参加**しました。緊張した様子も見られましたが、先輩たちが温かく迎え入れ、終盤には自然と笑顔も増えていました。そのうちの１名は料理が得意で、お好み焼き・もんじゃ焼き・焼きそば作りを担当。手際よく焼き上げる姿に、周囲からは驚きの声が上がり、味も大好評。逸材を発掘しました☆

今回お世話になった **道頓堀様**では、キャンペーン期間中ということもあり、割引や特典付きのスクラッチくじを引かせていただきました。スクラッチをめくるたびに歓声が上がり、会場は終始大盛り上がりでした。



夏の甲子園予選を前に、改めて目標を確認し、仲間との絆を深めることができた今回の下宿クラブ。この良い雰囲気と一体感を力に変え、全員で大会に臨んでいきます。

NANSHO EAST

6月11日　北見遠征を実施しました　～甲子園予選へ向けて～

先日、本校野球部は2・3年生が北見遠征1年生は本校で練習試合を実施し、複数の練習試合を通してチーム力の向上と個々の課題克服に取り組みました。今回の遠征では、出発前に選手が「北見遠征目標シート」を作成し、それぞれが遠征の目的と目標を明確にしたうえで臨みました。ただ試合をこなすのではなく、「何を確認し、何を成長させるのか」を一人ひとりが意識して遠征に参加しました。

また、宿泊先のホテルではミーティングを行い、「チャンスに強い人とはどんな人か」をテーマに全員で考え、意見を共有しました。

- チャンスに強い人はどのようなメンタルを持っているのか
- 人としてどのような在り方をしているのか
- 普段どのような日常を過ごしているのか

について真剣に話し合いました。

監督からは、チャンスで力を発揮するために大切なこととして、

① 状況と頭の整理（事前準備）
② 集中力の維持
③ 闘志と冷静さの両立

の3点について話がありました。



真剣に話し合う部員たち

選手たちからは、「これまで練習してきたことの成果を確認することができた」「自分たちの成長を実感できた」という前向きな振り返りが多く聞かれ、非常に充実した遠征となりました。また、遠征期間中は宿泊先の皆様に温かく迎えていただき、快適な環境の中で活動することができました。この場をお借りして心より感謝申し上げます。いよいよ今後は組み合わせ抽選を経て、6月25日から始まる夏の甲子園予選に臨みます。ここまで積み重ねてきた努力と成長を結果として形にできるよう、一人ひとりが謙虚な姿勢を忘れず、心をそろえて戦ってまいります。

これからも南商野球部への温かいご声援をよろしくお願いいたします。**「心ひとつに。」**
夏の舞台で、これまでの挑戦の成果を存分に発揮できるよう全力で戦います。⚾🔥

NANSHO BASE

６月３日 「足」が変われば、プレーが変わる！



先日の日曜日、本校野球部では「とかち足の相談所」の五十嵐さんをお招きし、「足について」の講演会を実施しました。

五十嵐さんは監督の小学校・中学校時代の同級生で、以前は理学療法士として活躍されていました。現在は「足の相談所」を運営し、プロスポーツ選手やオリンピックレベルのアスリートを担当するほか、海外にも顧客を持つなど、第一線で活躍されている足のスペシャリストです。

講演では、「足はすべての土台である」というお話が特に印象的でした。走る、投げる、打つ――野球のあらゆる動作は足から始まります。普段はあまり意識しない部分ですが、改めて足の重要性を実感する貴重な機会となりました。

また、選手たちが最も驚いたのは靴紐の結び方です。同じ靴を履いていても、紐の締め方を少し変えるだけで姿勢や重心の位置、体の感覚が大きく変化することを体験しました。実際に体を動かしながら確認すると、その違いは一目瞭然。選手たちからは驚きの声が上がっていました。

講演後には、「なんだか走りやすい！」「足が速くなるかもしれない！」と、どこかウキウキした表情を見せる選手たちの姿も見られました。技術や体力の向上だけでなく、自分の体について学ぶことも競技力向上には欠かせません。

今回学んだことを日々の生活や練習に生かし、より良いコンディションで夏の大会に向かっていきたいと思います。

五十嵐さん、お忙しい中ご来校いただき、貴重なお話と実践指導をありがとうございました。選手・指導者一同、学びの多い充実した時間となりました。





NAISHO BASE

5月27日　メンタル強化合宿を実施しました！

5月22日から24日までの3日間、本校野球部ではメンタル面の強化を目的とした合宿を実施しました。
今回の合宿では、本校野球部メンタルコーチである 峰 幸代 さんをお招きし、2回にわたる講習に加え、試合や練習をとおしてアドバイスや振り返りミーティングを行っていただきました。非常に濃密で、学びの多い3日間となりました。

峰さんは、北京オリンピック・東京オリンピックのソフトボール日本代表として金メダルを獲得し、日本のプロソフトボール界でもトップクラスの実績を誇るレジェンドです。トップアスリートとして培ってきた経験を、選手たちに惜しみなく伝えてくださいました。



講習では、単なる知識や情報だけではなく、
・自己分析から狙い球を絞る考え方
・試合での声の出し方
・気持ちの高め方
・ルーティーンの大切さと定着させる方法
・テキパキと動くためのマインドづくり
など、実践的で具体的な内容を数多く学びました。

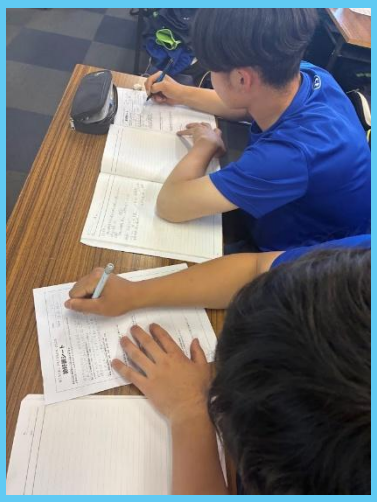
中でも最も盛り上がったのは、「テキパキマインドづくり」の一環として行われた選手全員参加の「あっち向いてホイ大会」！
ただのレクリエーションではなく、“瞬時に切り替える力”や“全力で取り組む姿勢”を養う大切なトレーニングとして行われ、試合前にも実施しました。グラウンドには大きな笑い声と真剣な表情があふれ、チームの一体感もさらに高まりました。

夜には個人相談会「みねの部屋」が開かれ、悩める（？）選手たちが峰さんに個人相談。いろいろなことを話していましたね。すごい実績と経験を持ちながら、気さくにやさしく接してくれる峰さん。すっかりウチのチームの「お姉さま」的な存在となりました。

今回のメンタル合宿を通して、チームとして多くの「約束事」が生まれました。
ひとつひとつを確実に実行に移し、夏の大会で成果として表せるよう、これからも全員で取り組んでいきます。

今後とも本校野球部への応援をよろしくお願いいたします。







←22 時 30 分まで開かれた個人相談室「みねの部屋」

←ワークシートを記入しながらメンタル学習。



NANSEI CASE

5月21日　春季大会終了 ― 準決勝進出、そして夏へ ―

春季大会十勝支部予選は、準決勝まで勝ち進むことができました。
準決勝では 北海道帯広三条高等学校 と対戦し、5－16（7回コールド）で敗戦。悔しさの残る結果とはなりましたが、この大会を通してチームが積み上げてきたもの、そして夏へ向けた可能性を強く感じることができました。

今大会までの練習では、
「確実に送るバント」「盗塁」「ストレートへの対応」
を大きな課題・テーマとして取り組んできました。

そして大会では、その成果が随所に表れました。
送りバントの成功、積極的な走塁と盗塁、速球への力強いスイング。選手たちは、冬から積み重ねてきた練習を“試合の中で発揮する”という大きな成長を見せてくれました。

また、投手陣ではリーダー・川原（3年）を中心に、2年生投手陣も奮闘。苦しい場面でも腕を振り続け、多くの経験を積むことができました。この経験は、必ず夏につながる財産になるはずです。

もちろん、課題もたくさん見つかりました。しかし、それは「伸びしろ」が明確になったということでもあります。夏までに何を磨くべきか。
どこを鍛えれば勝負できるのか。
チーム全員がはっきりと見えた大会でした。

あとは成長するのみです。

たくさんの応援・声援、本当にありがとうございました。
夏、さらに成長した姿をグラウンドで見せられるよう、チーム一丸となって努力を続けていきます。引き続き、応援よろしくお願いいたします。

NANSHO BASE

５月１４日　春季大会十勝支部予選　準決勝進出！

　春季大会十勝支部予選において、一回戦で北海道帯広緑陽高等学校と対戦し、延長 11 回タイブレークの末、８－７ で勝利しました。最後までどちらに転ぶかわからない激戦となりましたが、選手たちは苦しい場面でも声を掛け合い、粘り強く戦い抜いてくれました。

　続く二回戦では、北海道本別高等学校に 13－2（6 回コールド）で勝利し、準決勝進出を決めました。

　ここまで勝ち進むことができたのは、球場で大きな声援を送ってくださった保護者の皆さま、関係者の皆さま、そして応援してくださるすべての方々のおかげです。本当にありがとうございます。皆さまの声援が、選手たちの力になっています。

　この2試合、決してすべてが思い通りだったわけではありません。苦しい展開やミスもありました。しかし、その中でもあきらめずに、一球一球に食らいつき、粘り強く戦い続けたことで、夏の大会のシード権を獲得することができました。選手たちの成長を感じる大会となっています。

そして土曜日はいよいよ準決勝。相手は北海道帯広三条高等学校です。

挑戦者として、一戦必勝で戦います。引き続き、温かいご声援をよろしくお願いいたします！

４月２２日　新たな出発

この春、南商野球部に新たな力が加わりました。新入部員は選手・マネージャー合わせて 16 名！フレッシュなエネルギーがチームに流れ込み、一気に雰囲気が変わっています。さらに、これまでにない男子マネージャーの加入。グラウンドの内外から「勝ち」にこだわる集団へと進化しています。

現在は、毎週のように練習試合を重ねる日々。連戦の中で疲労が溜まる厳しい状況ですが、それでも選手たちは下を向きません。苦しい時こそ声を出し、仲間を支え、自分を奮い立たせるタフな選手たちに育ってほしい！一試合ごとに、それぞれ貴重な経験を重ねています。うまくいかないこともあるだろうけど、ちゃんとそれらに向き合って、逃げずに自分を超えてほしいと思っています。

そして、いよいよ春季大会が目前に迫ってきました。冬を越え、鍛え上げてきた力を発揮する舞台。どんな戦いを見せてくれるのか、期待は高まるばかりです。

ゴールデンウィークも試合が続きます。一戦一戦が勝負、一球一球に意味がある。すべてはこの先につながる戦いです。ぜひ、グラウンドでその成長と熱さを感じてください。

熱いご声援を、よろしくお願いいたします。

NANSHO BASE

４月２日　久々の更新、すみません

　しばらく更新が滞ってしまい、大変申し訳ありませんでした。今後は活動の様子をこまめにお伝えできるよう努めてまいります。

　さて、この間、選手たちは長い冬のトレーニング期間を乗り越え、いよいよシーズンインを迎えました。雪に覆われた環境の中でも、基礎体力の向上や技術の反復に地道に取り組み、それぞれが自分と向き合いながら成長を積み重ねてきました。厳しい冬を越えた今、その成果を試す時期に入っています。

　先日、浦河高校へ遠征を行い、実戦形式の中で冬のトレーニングの成果を確認しました。久々の対外試合ということもあり、最初は硬さも見られましたが、徐々に動きも良くなり、これまで取り組んできたことが随所に表れていました。一方で、課題も明確になり、今後に向けた大きな収穫のある遠征となりました。

　また、夜にはミーティングを行い、攻撃や守備について選手同士で意見を出し合いました。プレーの意図や判断の基準を言葉にすることで、お互いの考えを理解し合い、「チームとしてどう戦うか」という野球観の共有を図る貴重な時間となりました。このような対話の積み重ねが、試合での一体感や判断力につながっていくと感じています。

　さらに今回の遠征では、浦河高校の選手たちと混成チーム（Mix チーム）を組み、試合を行う機会にも恵まれました。普段とは異なる仲間とプレーすることで、新たな気づきや刺激を得るとともに、学校の枠を越えた交流を深めることができました。野球を通じて人とつながることの大切さを改めて実感する機会となりました。

　シーズンは始まったばかりです。今回見えた成果と課題の両方を糧に、一戦一戦を大切にしながら、チーム一丸となって成長を続けていきます。今後とも温かいご声援をよろしくお願いいたします。

NANSHO BASE

3月1日 卒業式 ― 6名の部員が巣立ちました ―



3 月 1 日、本校の卒業式が挙行されました。野球部からは、マネージャー2 名を含む 6 名の部員たちが晴れて卒業の日を迎えました。

式を終えた彼らの表情は、とても晴れやかで、やりきった者だけが見せる誇りに満ちた「いい顔」をしていました。その姿を見て、これまでの歩みがどれほど尊いものであったかを、あらためて感じさせられました。



この 6 人は、チームの部員数が少なかった時代を支えてくれた存在です。人数が足りず、やったことのないポジションを任されることもありました。ケガを抱えながら、それでもグラウンドに立ち続けた選手もいました。思うような結果が出ない時期もありましたが、彼らは決して下を向かず、チームのために戦い続けてくれました。

苦しい時代を逃げずに支え続けてくれたからこそ、今があります。現在、本校野球部はスタッフを含めると 30 名を超える組織へと成長しました。しかし、その土台を築いたのは間違いなくこの 6 人です。



彼らが流した汗と、積み重ねてきた努力があったからこそ、仲間が増え、チームの雰囲気が変わり、結果にもつながっていきました。この数年、私たちは常にトーナメントの上位へと進出することができました。その背景には、苦しい時代を知る彼らの粘り強さと覚悟がありました。勝負どころで踏ん張れる強さは、決して偶然ではありません。土台を作った世代の存在があったからこそ生まれた力です。

6 人の卒業生の皆さん、本当にありがとう。



皆さんが築いてくれた南商野球部の文化と誇りは、確実に後輩たちへと受け継がれていきます。
それぞれの新しいステージでの活躍を、心から願っています。
卒業おめでとう！！

―― 北海道帯広南商業高校野球部 ――

令和8年2月24日「溶かせ！青春バター！！」

スケート部を応援！！



2月21日から22日にかけて開催された高校スピードスケートの選抜[redacted]た。この大会は、野球でいう春の選抜甲子園大会にあたる位置づけで、スケート[redacted]まる非常に重要な大会です。日頃から切磋琢磨している南商スケート部の仲間たちが、その大舞台で戦う姿を、自分たちの目でしっかりと見たいという思いで会場へ向かいました。



当日は、応援ボードを作り、「溶かせ！青春バター！！」(スケートにかける熱い思いを表現した応援テーマ)の言葉とともに、南商スケート部の選手たちへ精一杯の声援を送りました。リンクを滑り抜ける選手たちのスピードは想像をはるかに超え、風を切る音とコーナーでの迫力に、思わず息をのむほどでした。一瞬の勝負にかける集中力、スタートからゴールまでの緊張感、そして仲間と支え合う姿は、野球とは競技こそ違えど、同じ高校スポーツの熱さを強く感じさせてくれました。



特に南商スケート部の選手たちは、自信に満ちた表情で堂々とリンクに立ち、全力で滑る姿がとてもかっこよく、まさに輝いていました。苦しい練習を積み重ねてきたからこそ出せるスピードと気迫に、私たち野球部も大きな刺激を受けました。他競技を直接見ることで、自分たちの取り組みを見直すきっかけとなり、「もっと声を出そう」「もっと一球に集中しよう」「もっと仲間を信じよう」と、部員一人ひとりの心に火がついたように感じます。

今回の経験は、野球の技術だけでなく、競技に向き合う姿勢やチームの在り方を学ぶ貴重な機会となりました。南商の仲間たちがそれぞれの舞台で輝く姿を誇りに思い、私たち野球部も春に向けてさらに努力を重ねていきます。

スケート部のシーズンはこれでおしまい！今度は野球シーズンが始まります！実は南商野球部にはスケートと二刀流の選手がいます！これからは野球に移行。少し休んで、今度は土のグラウンドで青春しようぜ！！

NANSHO BASE

令和８年２月５日　検定が終わったら…次は定期考査。

簿記検定、商業経済検定が一段落し、野球部の活動も次の段階へと進んでいます。検定期間中は、授業後や放課後の限られた時間を使い、勉強と練習の両立に真剣に取り組んできました。思うように練習時間が確保できない日もありましたが、それぞれが「今やるべきこと」を考え、短い時間でも集中して練習に取り組む姿が多く見られました。検定という一つの目標に向かって努力した経験は、必ず野球にも生きてくるはずです。

南商野球部では、冬の検定シーズンを「我慢の時期」と捉えています。ただ野球だけに打ち込むのではなく、商業高校生として検定に挑戦し、学業と部活動の両立を目指すことが南商らしさです。練習量が制限される中でも、体力づくりや基礎練習、個々の課題克服に意識的に取り組み、質を高める工夫を重ねてきました。勉強と野球の両方に全力で向き合う姿勢こそが、人としての成長につながると信じています。

もう少しで学年末考査を迎えます。検定を終えた今、次は日々の学習の成果を発揮する大切な場面です。忙しい中でも計画的に学習を進め、最後まで手を抜かずに取り組んでほしいと思います。これまでの努力を見ているからこそ、選手一人ひとりに大きな期待を寄せています。

勉強も野球も、どちらも簡単な道ではありません。しかし、困難な状況の中で努力を続ける経験は、必ず将来の力になります。南商野球部は、これからも「文武両道」を大切にしながら、チームとして、そして一人の人間として成長していくことを目指していきます。

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。前回は色々と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。

NANSHO BASE

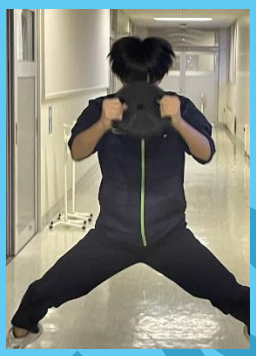
下の写真はスタートの練習をしています。先日トレーニングコーチからスタート時の体の使いかたを習いました。その徹底を図っています。



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。5 ㎏のプレートを動かし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！

NAKAJO BASE

Hokkaido Obihiro South Commercial High School

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いたします。

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～

NANSHO BASE

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」。今年はうま年。駆け上がるぞ！

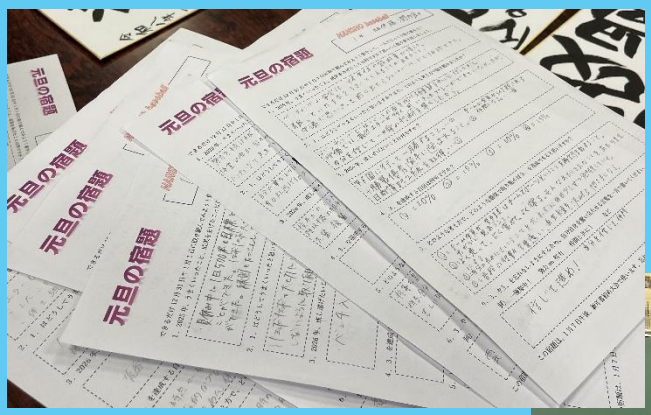




③　書初め大会

　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

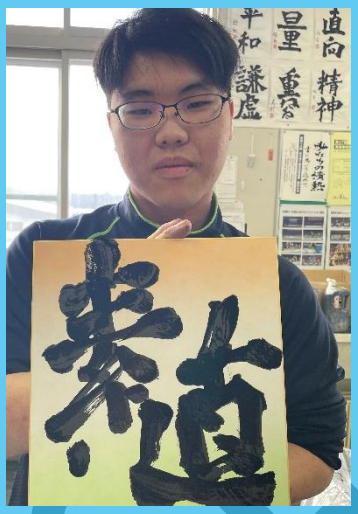


書道部員の皆さんに教えてもらいながら書いていきます。





書道部の皆さんも一緒にやってくれました。

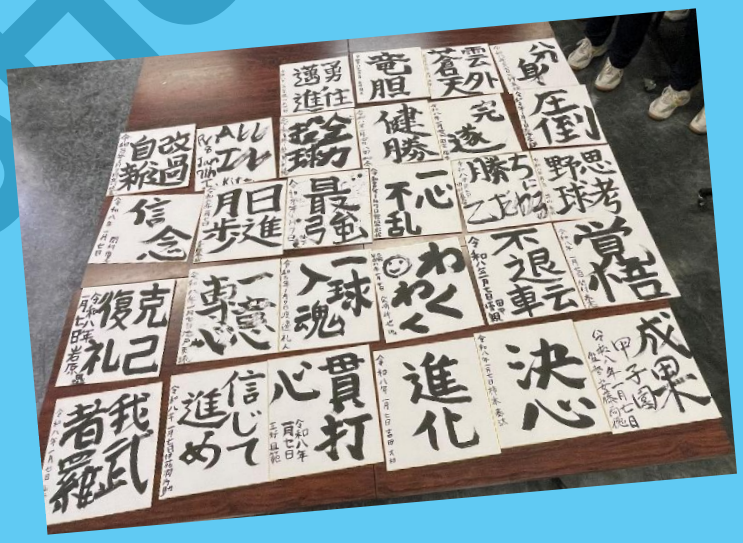




これは書道部の皆さんの作品。

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、次回のイベントは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！昨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（といってものちにバリバリ一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せずに 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って大切です。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。

NANSHO BASE

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、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・・・といいたいところなんですが、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。

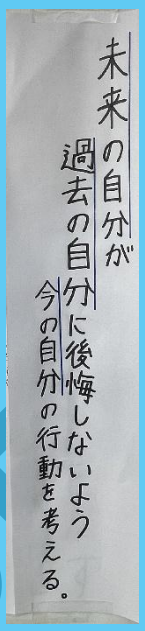
おかげさまで、おいしいお好み焼きに舌鼓を打ちながら、いろいろな話に花が咲きました。進路のこと、野球のこと、普段の生活のこと…。お好み焼きやもんじゃ焼きの作り方も上手になってきましたね。ソースやマヨネーズのかけ方も写真の通り上達してきました。

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！！楽しみですね～！

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。

NANSHO POST

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が（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よね。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！！

NANSHO BASE

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・ご指導あってのものと思っております。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。今後もご支援・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)ー渡邊礼
白樺学園　　窪田、玉手(6 回)、小林(9 回)、鎌仲(9 回)ー山田、関口(6 回)
二塁打　金井(8 回)、河嶋(8 回)

NANKO BASE

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☆







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ぇ…。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