

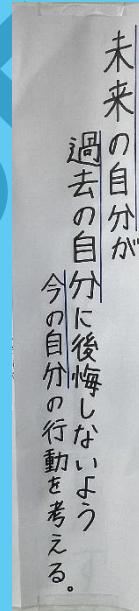
OBIHIRO *NANSHO* Baseball

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月はパワ一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「びしつつ」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います。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と勉強できますので、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。それらを身に付けて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とやっておかなければいけません。やっていなかつた私（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。よろしくお願ひいたします。

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）



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

プレー時間 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

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)

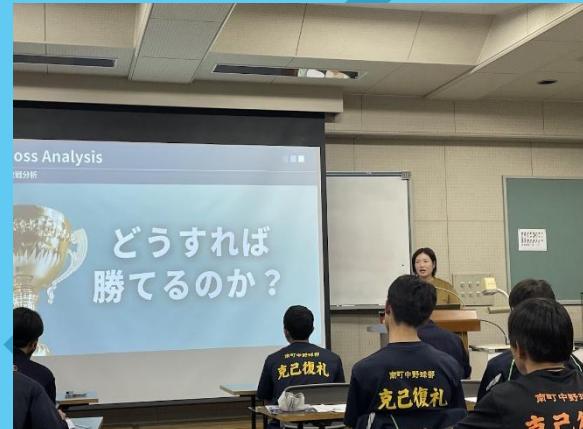
二塁打 金井(8回)、河嶋(8回)

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回講習を行つてもらい、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℃に近くなっています。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！！



MANSHO BASE