

OBIHIRO

NANSHO

Baseball

## 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に努めてまいります。

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。

## 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大会を、野球部員で見学してきました。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、スケート界では全国トップレベルの選手が集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、その大舞台上で戦う姿を、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まかつよく、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上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！！

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、関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

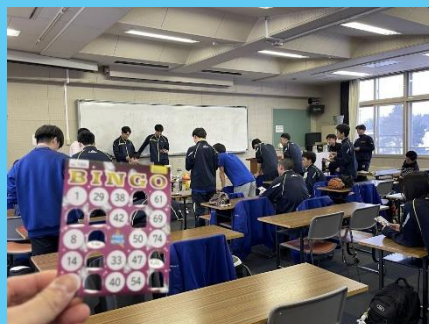


昨年12月25日の午後からは、南商野球部クリスマス会！みんなでクリスマスケーキを…と思いましたが、予算オーバーのためアイスを食べてメリークリスマス！



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めました～

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。

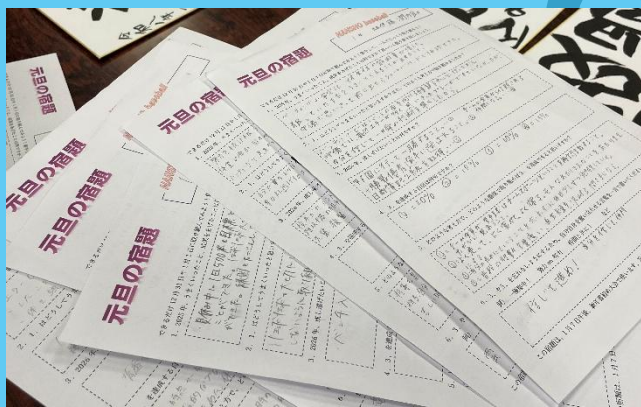
写真のキャプテンのおみくじは「大吉」。ちなみに監督のおみくじも「大吉」。今年はうま年。駆け上がるぞ！



### 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。



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せん）。

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☆

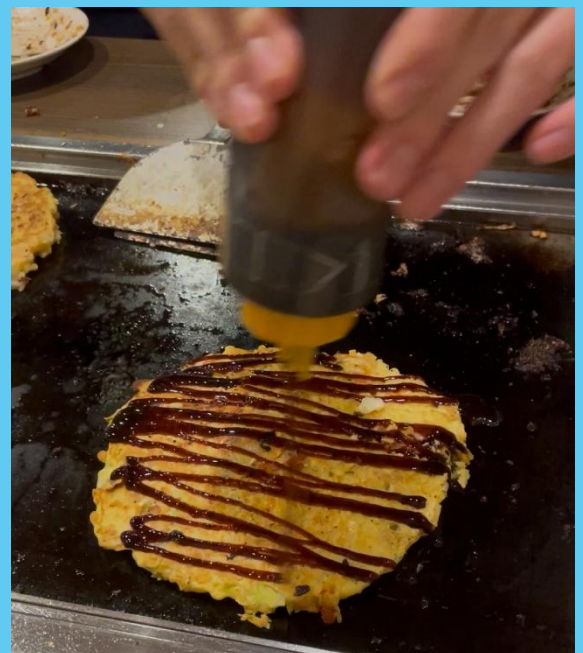
**下宿クラブとは、本校野球部に所属する部員で親元を離れて暮らしている選手で構**

**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。

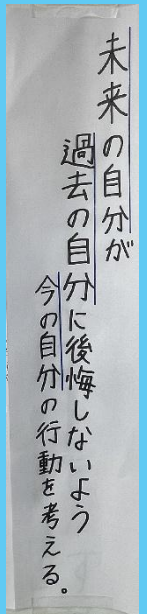
## 令和7年12月4日

「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よ。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いたします！



## 2. 秋季大会

秋季大会が行われま  
がら VS 白樺学園高  
幌ドーム)で行われ  
でした。次は、来年の



した！代表決定戦まで進出しましたが、残念な  
校0-3。大和ハウスプレミストドーム(旧札  
た全道大会には駒を進めることができません  
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)

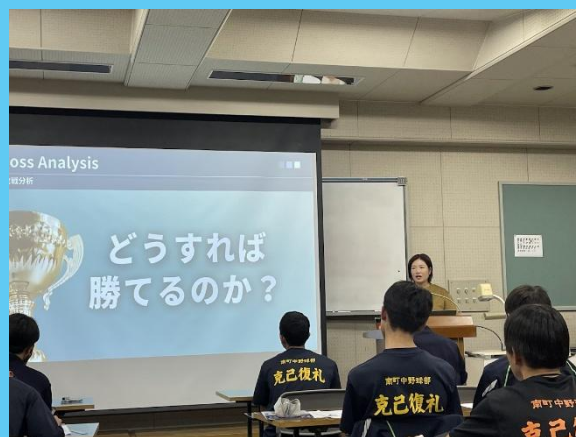
二塁打 金井(8回)、河嶋(8回)

## 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									
目標 1. 学力向上	特色 2. 探究学習	方針 3. 主体的学習	理念 4. 創造性	教育 5. 実践的学習	活動 6. 国際交流	施設 7. 環境教育	地域 8. 社会貢献	生徒 9. 生涯学習	保護者 10. 連携
教育の 理念	教育の 方針	教育の 特色	教育の 目標	教育の 内容	教育の 方法	教育の 環境	教育の 地域	教育の 生徒	教育の 保護者
教育の 理念	教育の 方針	教育の 特色	教育の 目標	教育の 内容	教育の 方法	教育の 環境	教育の 地域	教育の 生徒	教育の 保護者
教育の 理念	教育の 方針	教育の 特色	教育の 目標	教育の 内容	教育の 方法	教育の 環境	教育の 地域	教育の 生徒	教育の 保護者
教育の 理念	教育の 方針	教育の 特色	教育の 目標	教育の 内容	教育の 方法	教育の 環境	教育の 地域	教育の 生徒	教育の 保護者



## 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！！

