

2022.08

USHIKU

あなたの知らない高校野球が、ここにある。

牛久高校の**特長**を
徹底解説！

この夏の**熱戦**を
振り返る！！

新時代の幕開け！
高校野球リーグ戦！

卒業生が語る！
野球部での学び

本気を創出する！
5つのアプローチ

Check It
OUT



Instagramで
最新情報を
チェック！



最新情報

夏の大会 シード校を撃破し
県大会ベスト 16!

今夏の茨城県大会では、8年ぶりのベスト16となりました。強豪私立と呼ばれるシード校を相手に、3回戦では6対5で勝利し、4回戦では惜敗するなど、互角以上の戦いを繰り広げています。

《第104回 全国高等学校野球茨城大会の結果》

1回戦 ○牛久8-5下館一
下館一 002 100 101 5
牛久 102 023 00x 8

2回戦 ○牛久 12-2 海洋
海 洋 101 00 2
牛 久 102 9x 12

3回戦 ○牛久 6-5 常磐大
牛 久 120 100 000 2 6
常磐大 000 002 200 1 5

4回戦 ●牛久 0-3 霞ヶ浦

牛久	000	000	000	0
霞ヶ浦	001	200	000	3

「公立高校だから」「技術が劣るから」など、勝てない理由を探すのは簡単です。牛久高校では、チーム力、分析力、メンタル、最新のスポーツ医科学など、様々な角度から野球を見つめ、強豪私学との“違い”を明確にしています。一方で、高校野球ならではの「心の野球」も大切にしています。「昭和と令和のハイブリッド」が、牛久高校野球部の目指すスタイルです。





**全力の関わりが生み出す
「成果の出る組織作り」**



Passionate
本気を創出する！
情熱的
リレーション

牛久高校では、選手とスタッフ、また部員同士が全力に関わっています。「**声を出すのではなく、言葉伝える**」というのが牛久高校で大切にしていることです。牛久高校では野球以外のことも野球に繋げて考え、ミーティングを重視する、といったことが特徴として挙げられます。

また、「今が楽しい」というのが野球部の一つのポリシーです。「楽しむ」、のではなく、「楽しい」。そう、今全力で野球をやっていることが、楽しいのです！！練習でのチームの雰囲気や、大会のフィールド・ベンチ・スタンドの一体感こそが、牛久高校野球部の真骨頂です。ここ牛久高校には、全力に関わり合える選手とスタッフがいます。



Logically
本気を創出する！
論理的
指導アプローチ

牛久高校野球部では、科学的根拠に基づいた取り組みを多数行っています。トレーニング、コンディショニング、食事など、関わっている専門知識を有するスタッフから様々なアドバイスをもらうことができます。

また、デジタルデバイスを有効活用しながら、フォームや練習を提案しています。投球動作を紐解いていく「ラブソード」、日々の肘にかかるストレス値を計測する「motus(モータス)」。スイング速度・軌道解析の「BLAST MOTION」。常に新たなチャレンジを繰り返しています。

このようなデータは、アプリ「Atleta」を通して、選手自身が確認し、技術向上に繋げることができます。

**選手の主体性を引き出す
「最先端のスポーツ医科学」**



Mentally

本気を創出する！

多角的 メンタルアプローチ

固定概念を覆す 「逆境でのメンタル術」



牛久高校では、SBT (Super Brain Training) を導入しています。これは、心理学と脳科学を融合させたメンタルトレーニングで、オリンピックをはじめ様々な分野で成果が上がっています。本校の部員からも非常に好評で、試合での苦しい場面の心の持ち方だけでなく、自分自身の生き方・在り方など、対処療法にとどまらない深い学びがここにはあります。

「高校野球—野球=？」牛久高校では何度も繰り返される問いです。高校野球から野球を引いたときに、残るものは、一体何なのか。この解こそが、高校野球の価値であると私たちは考えます。もちろん、パフォーマンスを高め、勝利を目指すのが競技スポーツです。しかし、勝つことは「目標」に過ぎず、真の「目的」は人間的な成長です。目的は目標を強化します。そして、そのいずれにも寄与するのが、このSBTのメンタルトレーニングであるといえます。SBTパフォーマンスアップはもちろんですが、その後の人生を豊かにする学びが散りばめられているのです。



高校野球では多くの選手が障害に悩まされます。牛久高校では週1回、専属のトレーナーが来校し、選手の傷害チェック、コンディショニング指導を行っています。本校では身体に小さな違和感が現れた段階でトレーナーに必ず相談し、監督をはじめスタッフがその情報を共有し、練習メニューや量を変更するなど、きめ細やかなサポートを実施しています。

医療とグラウンドの融合 「メディカルサポート体制」

ケガをした場合は、筑波学園病院と連携し、トレーナーと指導者が連携して、復帰までの最適なプランを提案します。また、つくば国際大学医療保健学部の協力のもと、年間数回のメディカルチェックを行っています。

Pioneering

本気を創出する！

先駆的 メディカルサポート



リーグ戦「PC リーグ」を開催！

2021 年 11 月に、牛久・土浦一・伊奈の 3 校で PC リーグ（Players Centered League）を開催しました。このリーグ戦は、選手の未来を考え、さまざまなシステムやルールを採用しています。投手はストレートの投球、打者は低反発バットもしくは木製バットを使用。必ず全選手が出場し、大学でプレーを続ける予定の 3 年生や、女子選手も出場も可となっています。両チームの監督はサインを出さず、試合中は三塁ランナーコーチの役割を担いました。一方で選手がサイン、選手交代といった役割を担うことで、選手一人一人が自分たちが試合を動かすという意志をもってプレーする姿がみられました。2022 年も 11 月に実施予定。参加校が増え、6 校で実施する予定です。



Characteristic 本気を創出する！ 特徴的 取り組み

愛知遠征、強豪校との試合！ トップレベルを体感できる環境！

毎年 8 月上旬に愛知県・静岡県方面に遠征に出向き、中京大中京、三重高校、豊川高校、藤枝明誠高校など、中部地方の甲子園常連校が集う練習試合大会（中京大会）に参加します。（昨年・一昨年は感染症拡大により中止）。また過去 5 年の対戦校の実績としては中京大中京（愛知）、聖光学院（福島）、東海大翔洋（静岡）、常葉菊川（静岡）、中京学院大中京（岐阜）、鹿児島城西（鹿児島）作新学院（栃木）、国学院栃木（栃木）、弘前聖愛（青森）、東日本国際大昌平（福島）などの他県強豪校との試合が組まれていました。

将来の自分へアプローチ 「多角的な学びの機会」

野球部ではその他、「靴とインソールの講習会」、「栄養セミナー」、社会人講師を招いての「社会人セミナー」、筑波大学とのオープン戦・合同練習など、様々な学びの機会を提供しています。



Voice

卒業生の声

— 野球部での活動を今振り返って、どんなことを感じますか？

古川 野球部での2年半を振り返ると、あっという間でした。しかしとても中身のあつた2年半であったと思います。最後の大会の3週間前、私は骨折をしてしまい、そういう意味では悔しさの残る高校野球ではありましたが、多くの経験をさせていただき、多くを学びました。野球の技術はもちろん、日々の日誌や目標設定、トレーニングや食事についてなど、他にも多くのことを経験することができました。

石川 私が現在、大学生になって思うことは、高校の進路を選択する際に牛久高校、牛久高校野球部を選択して心の底から本当に良かったと思っています。牛久高校野球部に所属していた時は、あまり試合に出場するような選手ではなかったです。ですが、レギュラーとしてではなく、自分の武器はバントや足だったので、そこを強化してチームに貢献しようと思いました。

— 多くの経験の中で、野球部で得た一番の学びとは？

古川 一番の学びは、「本気でやるからその楽しさ」です。これに気づけたのは間違いなく竹内監督との出会いのおかげです。もちろんそれまでも手を抜いていたわけではないのですが、今振り返ってみると本気になれていなかったのかなと思います。竹内監督は私たちに本気で向き合ってくださいました。だから私たちも本気になることができました。竹内監督だけでなく、竹内部長、山田コーチ、トレーナーの山口さんをはじめ、牛久高校では多くの出会いがあり、その方々に支えていただき、その支えのおかげで私は野球をすることができ、その中で成長することができたと思います。最高の仲間、指導者と出会えて

本気の楽しさ、 出会いで成長



古川 聖

下根中出身。2017年牛久高校入学。主に二塁手として活躍。2年から主将を務めた。現在、順天堂大学体育学部在籍。

チームで戦うことの 大切さ



石川 彰汰

下根中出身。2018年牛久高校入学。機動力を持ち味とした外野手として活躍。現在、拓殖大学経済学部在籍。

幸せだった。牛久高校野球部で本当に良かったと思います。

石川 高校野球から得た一番の学びは、「チームで野球をすることの大切さ」です。野球に限らず、スポーツは試合に出場している選手だけではなく、支えてくれる部員、監督やコーチの方々、保護者の方々など、全員で目の前の相手に勝ちに行くものだと思います。このことを気づかせてくれたのは、竹内監督をはじめ、コーチの方々、仲間のおかげだと思います。また、このこと以外にも、野球に関する技術や知識、精神面など多くのことを学び、野球選手として、人として成長することができたと思います。もちろんレギュラーとして試合に出場したいと思いましたが、私が牛久高校野球部でやってきた野球には後悔はありません。大会は、春夏ともに新型コロナウイルスの影響で公式試合をすることができませんでしたが、牛久高校野球部というチームで私たちの代の目標であった「春夏県大会優勝」という目標に向かって野球ができたことは、私にとって人生の財産だと思っています。

— 牛久高校への入学を考えている中学生へメッセージをお願いします。

古川 新入生みなさん。苦しい時、辛い時に1歩頑張ること。その積み重ねを大切にしてください。これから始まる高校野球が楽しみでワクワクしている人も多いと思います。しかし楽しいことばかりではありません。当然苦しくて辛い時もあります。むしろそのようなことの方が多いと思います。でもそこで頑張ることに価値があると思います。小さな1歩1歩の積み重ねが自分を大きく成長させてくれるものだと思います。頑張ってください。応援しています。

石川 牛久高校野球部は、いま確実に力をつけ、成長しています。全国の高校で、ここまで様々な取り組みをしているチームは数少ないと思います。中学生のみなさんには、「勝ち」にこだわる牛久高校の野球をぜひ、経験してほしいと思います。

卒業生インタビュー動画

下記 QR コードを Check!!



Facilities

施設・設備



About Us 活動状況

練習日	火、水、金 16:00～19:30 木（7限）17:00～19:30 土、日 8:30～17:30 ※週1～2回ノースロー（投球禁止）を 設けています
オフ日	週1回（月曜日 or 木曜日） ※春夏の長期休暇は5日に1回ほど休み 年末年始は1週間程度休み
練習試合	3月～11月までのほぼ毎週土日
在籍部員数	3年生 選手 15名 マネージャー1名 2年生 選手 8名 マネージャー2名 1年生 選手 7名 マネージャー1名 計 34名
遠征・合宿 部費	愛知遠征、学校合宿、フードキャンプなど 保護者会費として前・後期各6万円 ※県立高の負担相場は年10～12万円

出身地	牛久市、龍ヶ崎市、土浦市、取手市、 かすみがうら市、つくば市、守谷市、稲敷市、 阿見町、東海村、小美玉市、柏市
出身チーム	牛久シニア、取手シニア、竜ヶ崎シニア、 つくば中央シニア、なめがたシニア、 水戸シニア、つくばヤング、江戸崎ボーイズ、 大洋ボーイズ、つくば学園ボーイズ、
卒業生進路	茨城大学、山形大学、日本大学、帝京大学、 順天堂大学、亜細亜大学、東京経済大学、 神田外国語大学、文教大学、拓殖大学、 玉川大学、大正大学、中央学院大学、麗澤 大学、立正大学、流通経済大学、筑波学園 看護専門学校、土浦協同病院附属看護専門 学校ほか（順不同）



監督
竹内 啓明

愛知県出身。中京大中京高校 3年時に甲子園ベスト8、国体3位。筑波大学へ進み、2年時には明治神宮大会出場。卒業後、大学院に進み、スポーツ医学を専攻。その後、水戸第一、日立第一で野球部コーチを務める。2018年からは牛久高校の監督。保健体育科教諭。



コーチ
國井 恒太郎

茨城県出身。水戸第一高校では1年時からレギュラー。3年時には主将を務める。筑波大学、筑波大学大学院へと進学。大学院時代には筑波大学硬式野球部で学生コーチを、修了後は鶴川高校（北海道）で3年間コーチを務める。2021年8月より、牛久高校コーチとなる。

Staff スタッフ

【部長】
栗原 伸慈

【顧問】
竹内 宏和
佐藤 睦美

【トレーナー】
山口 真吾
茨城県認定スポーツ理学療法士
（筑波学園病院 所属）

【ムーブメントコーチ】
森下 茂

【栄養アシスタントコーチ】
川原 啓史（管理栄養士）