

平成30年度
大阪府立茨木工科高等学校 硬式野球部
クラブ説明資料



目次

- 1 : はじめに
- 2 : 野球部について
- 3 : 年間活動計画
- 4 : 活動理念
- 5 : 平日の練習メニュー例
- 6 : 公式戦全成績
- 7 : グラウンド環境について

【はじめに】

5年前の平成26年に吹田高校から本校に赴任し、夏から監督として野球部の改革、環境整備を進めてきました。部員たちの頑張りもあり、平成27年の夏には1勝、平成29年夏には3勝して野球部創部初の4回戦進出（ベスト32）を達成しました。

現在、茨木工科高校野球部は1年生4名、2年生3名の7名で活動しています。部員が9人そろっていませんので、来年の新入生を迎えるまで試合ができません。しかし7人の部員は前向きに、そして「全ては夏のために」と、ひたすら個人の技術とチーム力の向上を目指して活動しています。

現在は部員が少なく試合はできませんが、先輩たちの想いを引き継ぎ、茨木工科の新たな歴史を作るべく毎日本気で活動していますので、本校で野球をしてもらえるのならば、「茨木工科で野球をしてよかった」と絶対に思ってもらえる野球部であると自信を持っています。

春季大会は1年生の登録が認められていますので、入学・入部してくれた新1年生と共に戦います。また、本校を受験し、合格すれば「3月25日」以降は、春季大会に向けて練習に参加することができます。

今回、茨木工科高校（野球部）に興味を持って来てくれた皆さんと、来年一緒に野球ができれば嬉しいです。

学校説明会やクラブ体験日以外にも、随時練習見学をしていただけます。希望があれば監督の大枝までご連絡ください。

監督 大枝 聖也

072-623-1331（茨木工科高校）

☆こんな雰囲気の野球をしています。（次年度クラブ紹介用のPVです）



毎年、夏の大会の試合前に【最高のボール回し】の動画を撮影しています。この動画は2015年～2018年までのダイジェスト版です。

動画のような雰囲気の野球をしています。少しでも本校野球部の雰囲気が伝わればと思います。

茨木工科高校野球部について

【指導スタッフ】

監督 大枝 聖也（保健体育科） 平成26年～ 吹田高 ～ 天理大学
吹田高監督（～H26）
平成26年度 日本高等学校野球連盟主催 甲子園塾 大阪府代表

部長 東郷 真明（保健体育科） 平成27年～
顧問 苗木 優司郎（機械科） 平成29年～

外部トレーナー 田中 典
（「身体運動」塾代表、履正社医療スポーツ専門学校講師）

【日常の活動について】

- ・授業日は授業終了後～19：00頃まで活動しています。
- ・朝練習は全体練習としては行っていません。
- ・オフは原則週に1回、月曜日を設定しています。

【諸経費等】

- ・部費として昨年度は、前期13,000円（5月頃）、後期15,000円（1月頃）の合計28,000円を徴収しました。
- ・保護者会費として、月1,000円の徴収があります。
- ・トレーナー指導月には指導料を徴収します（2,000円～3,000円※その時の人数に応じて）
- ・練習試合の1/3程度は相手校のグラウンドで行いますので、毎月一定の交通費がかかります。（兵庫県・京都府・滋賀県を中心に大阪府外への試合も組まれています）
- ・現在は宿泊を伴う遠征試合や合宿は行っていませんが、今後計画する可能性はあります。

【その他】

- ・**頭髪は「スポーツ刈り」可です。**
- ・**人数は少ないですが、本気で活動しています！**

【年間活動計画】

4、5月	春季近畿地区高等学校野球大会大阪府予選
6月	夏の大会に向けての強化練習期間
7月	全国高等学校野球選手権大会大阪大会
8月	全国高等学校野球選手権大会 第一学区公立高校野球大会 予選リーグ 秋季工業高校大会（8月～11月）
9、10月	秋季近畿地区高等学校野球大会大阪府予選
11月	第一学区公立高校野球大会 各順位リーグ戦
12月	12月1日から高校野球規定により対外試合禁止（3月7日まで） 終業式～1月4日まではOFF
1、2月	冬季練習。原則毎週日曜日がOFF
3月	練習試合開始（3月8日から） 選抜高等学校野球大会 春季工業高校大会（3月～6月）

★第一学区公立高校大会★

旧第一学区の公立高校 31 校 + 私学数校を 8 つのグループに分けて夏休みにリーグ戦を行い、グループでの順位を確定し、11 月に各順位でのトーナメント戦を行い、順位を確定する準公式戦。

★春季・秋季工業高校大会★

府立・市立・私立の工業系高校 22 校が参加するトーナメント戦。

【練習試合について】

年間試合数（公式戦含む） H26年度：78試合 H27年度：105試合、
H28年度：108試合 H29年度：46試合

大阪府以外の近畿圏のチームとも積極的に試合を行っています。

【兵庫県】 神港橘・武庫荘総合・北須磨・仁川学院など

【京都府】 鳥羽・塔南・洛北・久御山など

【滋賀県】 八幡商業・大津商業・大津など

【奈良県】 奈良朱雀など

大阪府立茨木工科高等学校 硬式野球部

活動理念

～合言葉は「つながり」～

基本理念

1. 見る人の心を動かすような活動、プレーができる野球部を目指す。
2. 自分の長所を発揮し、他者に貢献できる人間を育成する。
3. 野球の正しい知識を身につけ、それを伝えることができる人間を育成する。

この基本理念の実現のために以下に3つの行動指針を挙げる。

理念実現の為の行動方針

1. 【態度の向上】野球だけでなく、学校生活や今後の人生に役立つ態度の向上を目指す。

そのために、以下に3つの具体的項目を挙げる。

1. 時間や提出物の期限を厳守し、時を守る。
2. 身の回りの整理整頓、履物や道具を揃え、場を清める。
3. 挨拶や返事は明るく・はっきりと・大きな声で。そして自分からの挨拶を心がけ、礼を正す。

2. 【価値観の向上】自らが上手くなるために、主体的に行動が起こせる価値観を育てる。

そのために、以下に3つの具体的項目を挙げる。

1. 「守・破・離」の原理原則を守って行動する。
2. 常にベクトルを自分に向ける。「主体変容」まずは自分が変わることに。
3. 常に感謝の気持ちを持ち、他人の為の事であっても全力で取り組める豊かな心を育む。

3. 【組織力の向上】思わず知らず、応援される集団となる。

そのために、以下に3つの具体的項目を挙げる。

1. 一人ひとりが本気になり、「他人依存」ではなく「自力達成」の精神で行動できる集団となる。
2. 自分たちの武器にこだわりを持ち、それを徹底できる集団となる。
3. 自分たちの野球を信じ、最後まで諦めずに、勝利を目指せる集団となる。

時刻	内容	留意事項など
15:40	W-U-P ① 5 L 体操確認→改善 (前屈・後屈・左右側屈・左右振り返り・しゃがみこみ) ② 足首回し体操 (①前後×30、②右回し3→左回し3で1セット ×20セット) 股関節力向上ドリル ① 股関節開脚ストレッチ 10秒 ② 股関節ストレッチ 各脚10秒×1セット ③ 骨盤前傾練習 (開脚して骨盤前傾15回) ④ 股関節外旋Tr (段差に腰掛けて、骨盤を立てて前に手を着き、股関節外旋) ※「小指を地面につけるように外旋を5秒かけて1秒緩める」×10セット ⑤ 股関節開脚ストレッチ ※開脚して帽子を前に限界まで押す×10回 (30回) ⑥ 股関節立位開脚から前に進む (顔を前に向けて、行きも戻りも低く) ×10往復 ハンド・アイ・コーディネーションドリル ① ジョグしながら壁間お手玉 ※落としたりやり直し ② 四股×30回 ③ ジョグしながら2球投げ上げ捕り ※落としたりやり直し	
15:55	ベース回りドリル ×10 ～ ベースランニング 3BH×3 本塁～3塁	
16:05	C-B 7mCB (2分間:目標123回以上)～壁間CB (1分間:目標32回以上)	
16:20	ノック / マシン打撃 30分ローテ ※ノックは外野から実施 ・マシン打撃 (140キロ程度に設定) ⇒高低を1球ごとに調整して実施。打者は高さに応じたスイングを。ボール球は振らない。 内野ノック ・バックホーム (割ってフロントクロスステップ/割ってワンステップ/シングル/逆シングル) ・サード三遊間DP ～ ショート三遊間DP ～ セカンド二遊間DP ・フライ捕球 外野ノック ・落点予測ノック ～ 後方の打球処理 ～ 左右の打球処理 ・ゴロ捕球～スローイング	
17:30	ティー打撃 ① タイプ別軸スイングティー (投げティー) ② 「型ティー1」 ※「型の形を崩さずに打つ」 ③ 「型ティー2」 ※「普通に構えて、ステップして型の形を作って、その形を崩さずに打つ」 ④ スクワット連続ティー ⑤ インコース低め基礎 (置きティー) ⑥ アウトコース基礎 (置きティー) ⑦ 高め基礎 (置きティー～投げティー) ⑧ インコース/アウトコースMIX (置きティー or 正面投げティー) ⑨ 高め/低めMIX (投げティー or 正面投げティー) ⑩ 正面投げティー ※各自の課題を克服できるメニューを選択して練習すること。	
18:00	G整備/片付け	
18:20	トレーニング 以下7種目×3セット ・プレートトレーニング (12.5k・15k・20k) ×10 ・ローテーションプッシュアップ ×10 (ペアで負荷をかける) ・ディップス ×10 ・メディシンボール真上投げ ×10 ・ロープトレーニング (左右・両手) ×各10回 2種目連続で ・バーベル腰割り () kg×10回 ※重量は各自調整	
19:00	・ハイクリーン () Kg×10 ※重量は各自調整	

練習終了後に充実感を感じる事のできる練習をしよう!

茨木工科高校硬式野球部 公式戦成績一覧

夏

春

秋

2017年	2回戦	門真なみはや	0ー12	●	2回戦	興国	3ー13	●	棄権	2018年			
2017年	1回戦	府大高専	9ー2	○	2回戦	箕面東	10ー9	○	1回戦	明星	2ー12	●	2017年
	2回戦	門真西	4ー1	○	3回戦	関西創価	3ー4	●					
	3回戦	北かわち藤が丘	10ー0	○									
	4回戦	近大泉州	4ー9	●									
2016年	2回戦	都島工業	2ー3	●	1回戦	高槻北	4ー5	●	1回戦	大阪学芸	4ー2	○	2016年
									2回戦	摂津	13ー9	○	
									3回戦	北野	3ー5	●	
2015年	2回戦	高槻	6ー1	○	1回戦	交野	8ー12	●	1回戦	豊中	5ー3	○	2015年
	3回戦	大教大池田	1ー2	●					2回戦	泉尾	7ー1	○	
									3回戦	久米田	3ー14	●	
2014年	1回戦	守口東	6ー16	●	棄権				2回戦	柴島	6ー13	●	2014年
2013年	1回戦	南	20ー0	○	1回戦	農芸	11ー5	○	2回戦	金光大阪	1ー16	●	2013年
	2回戦	福井	2ー4	●	2回戦	香里丘	0ー7	●					
2012年	1回戦	箕面自由	3ー2	○	2回戦	大商大高	4ー11	●	2回戦	河南	1ー7	●	2012年
	2回戦	関西創価	4ー11	●									
2011年	2回戦	早稲田摂陵	2ー9	●	1回戦	貝塚南	3ー6	●	1回戦	北野	1ー14	●	2011年
2010年	1回戦	英真学園	4ー14	●	2回戦	汎愛	2ー1	○	2回戦	成美	0ー8	●	2010年
					3回戦	高槻北	2ー1	○					
					4回戦	旭	4ー10	●					
2009年	1回戦	電通大高	5ー4	○	1回戦	上宮	7ー8	●	2回戦	貝塚	7ー11	●	2009年
	2回戦	港	2ー6	●									
2008年	2回戦	箕面東	0ー10	●	2回戦	摂津	5ー15	●	1回戦	八尾翠翔	6ー14	●	2008年
2007年	1回戦	摂陵	3ー13	●	1回戦	花園	4ー1	○	1回戦	布施工科	7ー10	●	2007年
					2回戦	摂陵	3ー7	●					
2006年	1回戦	南	10ー0	○	1回戦	大阪桐蔭	0ー10	●	2回戦	近大附	0ー7	●	2006年
	2回戦	大教大池田	8ー4	○									
	3回戦	東	0ー11	●									
2005年	1回戦	茨木	0ー9	●	1回戦	夕陽丘	8ー1	○	2回戦	福井	3ー10	●	2005年
					2回戦	星翔	14ー15	●					
2004年	1回戦	摂陵	4ー6	●	1回戦	三国丘	4ー6	●	2回戦	聖教学園	1ー11	●	2004年
2003年	2回戦	香里丘	10ー2	○	2回戦	履正社	2ー11	●	1回戦	淀川工科	6ー0	○	2003年
	3回戦	大産大附	2ー10	●					2回戦	英真学園	7ー0	○	
									3回戦	PL学園	0ー3	●	
2002年	1回戦	大阪	4ー6	●	1回戦	西野田工科	9ー8	○	1回戦	関西大倉	7ー3	○	2002年
					2回戦	金剛	5ー2	○	2回戦	西成	2ー10	●	
					3回戦	岸和田産業	5ー12	●					
2001年	1回戦	淀商	16ー1	○	2回戦	今宮工科	0ー9	●	1回戦	門真西	1ー14	●	2001年
	2回戦	北淀	5ー2	○									
	3回戦	都島工	0ー12	●									
2000年	2回戦	寝屋川	5ー7	●	以下不明				1回戦	大阪学芸	3ー8	●	2000年
1999年	2回戦	三島	2ー7	●					以下不明				1999年
1998年	2回戦	池田	4ー3	○									
	3回戦	寝屋川	4ー11	●									
1997年	1回戦	福泉	9ー8	○									
	2回戦	阪南大高	2ー16	●									
1996年	1回戦	天王寺	1ー3	●									
1995年	2回戦	関大一	3ー10	●									
1994年	2回戦	PL学園	0ー15	●									
1993年	1回戦	狭山	5ー6	●									
1992年	1回戦	東商	13ー0	○									
	2回戦	関西創価	4ー10	●									
1991年	1回戦	東豊中	2ー3	●									
1990年	1回戦	高津	2ー9	●									
1989年	1回戦	近大附	2ー8	●									
1988年	1回戦	摂陵	4ー3	○									
	2回戦	履正社	0ー8	●									
1987年	2回戦	北陽	1ー2	●									
1986年	1回戦	箕面自由	0ー11	●									

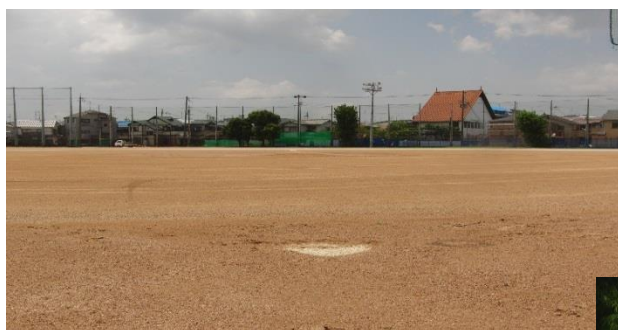
※初勝利

※初出場

茨木工科の新しい歴史を
一緒に作りましょう！！

茨木工科の新しい歴史を
一緒に作りましょう！！

【グラウンド環境について】



- ・グラウンドはサッカー部、陸上部と共用ですが、毎日ほぼ全面が使用できます。
- ・ナイター照明が完備されているので、暗くなっても活動ができます。
- ・試合時はライト94m、レフト95m、センター108mを確保しています。



- ・2か所のバッティングゲージがあり、効率よく打撃練習が行えます。



- ・防球ネットも十分な数がそろっており、そのほとんどが授業（実習）での生徒の手作りによるものです。壊れてもすぐに修理してもらえます。