



穎明館中学高等学校 野球部 紹介

6か年での育成で真の文武両道を目指す
《甲子園と最難関大学の合格の二兎を勝ち取る》

活動について

- ・ 中学軟式野球部: 中学生は17名(うち2名はマネジャー)
顧問は4名、外部指導員が1名

現在の活動日は火・水・金・土・日



- ・ 高校硬式野球部: 高校3年生は5名(引退)、高校2年生は7名(うち1名はマネジャー)
、高校1年生は5名、中学3年生は3名
顧問は3名、外部トレーナーが1名

現在の活動日は月・水・木・金・土・日

- ・ 練習開始は15:45～16:00頃
- ・ 最終下校は18:10。大会前は延長を行うこともあり。

中学軟式野球部について

- 主に、本校B球場と人工芝グラウンドを使用して練習。
- 6か年での野球指導に当たり、野球の基礎基本、学業との両立を大切に指導を行っています。
- 野球未経験の選手も在籍しておりますが、中学から野球を始めて活躍した選手もたくさんいます。高校硬式野球部の主将の中には中学から野球を始めた生徒もいます。
- 2019年 八王子秋季大会ベスト4進出。
- 2018年・2019年・2022年多摩大会出場。
- 中学3年生の夏の大会終了後には、高校硬式野球部の練習に参加。



ユニフォームについて



高校硬式野球部について

- 高校入試がないため、軟式野球部を引退した中学3年生は、夏休み～秋にかけて高校硬式野球部の練習生として、早い段階から硬式ボールを使って高校生と一緒に練習します。
- 6か年一貫教育において、中学3年生の時に
 - 「早い段階で硬式ボールに慣れることができる」
 - 「夏から春にかけて他の中学3年生と差をつけることができる」
 - 「下積みを早くから経験することで、高校1年生の春から試合に出られる」など様々なメリットがあり、本校野球部の特徴の一つとなっております。

中学軟式野球部を引退した後の動き ～本校では1000日以上「高校野球」ができる～

通常の場合

中学野球部を引退後、2月の高校受験に向けて勉強一本。4月までは高校生のチームでの練習はできないので、合格後も自分で練習。

約240日

4月に入学後も、高校野球部に慣れること、基礎体力づくり、サポートが練習の基本。

7月の夏の大会後の新チームから練習試合に出られるようになる。

約750日（2年4か月）

中3
7月

高1
4月

高1
7月

高2
7月

高3
7月

穎明館の場合

完全中高一貫校のため、中学野球部を引退後、高校生と一緒に硬式ボールを使って練習。4月までに基礎体力づくり、ベンチワーク等を学ぶ。練習はこの時期でも3学年で行え、効率的。

4月の練習試合初日から、高校一年生は練習試合で沢山出場をし、多くの実戦経験を自分のものにし、成長していく。

7月の夏の大会後、上級生とともに新チームのチーム作りに参加し、チームを引っ張っていく。

約1000日（丸3年）

大会での実績①

- 2004年 全国高等学校野球選手権大会
- 西東京大会 準優勝
- 2011年 全国高等学校野球選手権大会
- 西東京大会 ベスト8

☆完全中高一貫体制になってからも
実績を残しました。



大会での実績②

- 2021年(令和3)年度秋季東京都高等学校野球大会 ブロック予選
対 **豊南高校** 0ー1(延長11回) 敗戦 →豊南高校は本大会でベスト32に進出
- 2022(令和4)年度春季東京都高等学校野球大会 ブロック予選
対 **第五商業高校** 14ー0(5回コールド) 勝利
対 **東京都市大学付属高校** 6ー5(9回サヨナラ) 勝利
- 2022(令和4)年度春季東京都高等学校野球大会 本大会
対 **郁文館高校** 0ー4 敗戦→郁文館高校は本大会でベスト16に進出(夏のシード校)
- 2022(令和4)年度全国高等学校野球選手権西東京大会2回戦
対 **明治大学付属中野八王子高校** 4ー6 敗戦
強豪校相手に善戦しました。あともう一步でした。

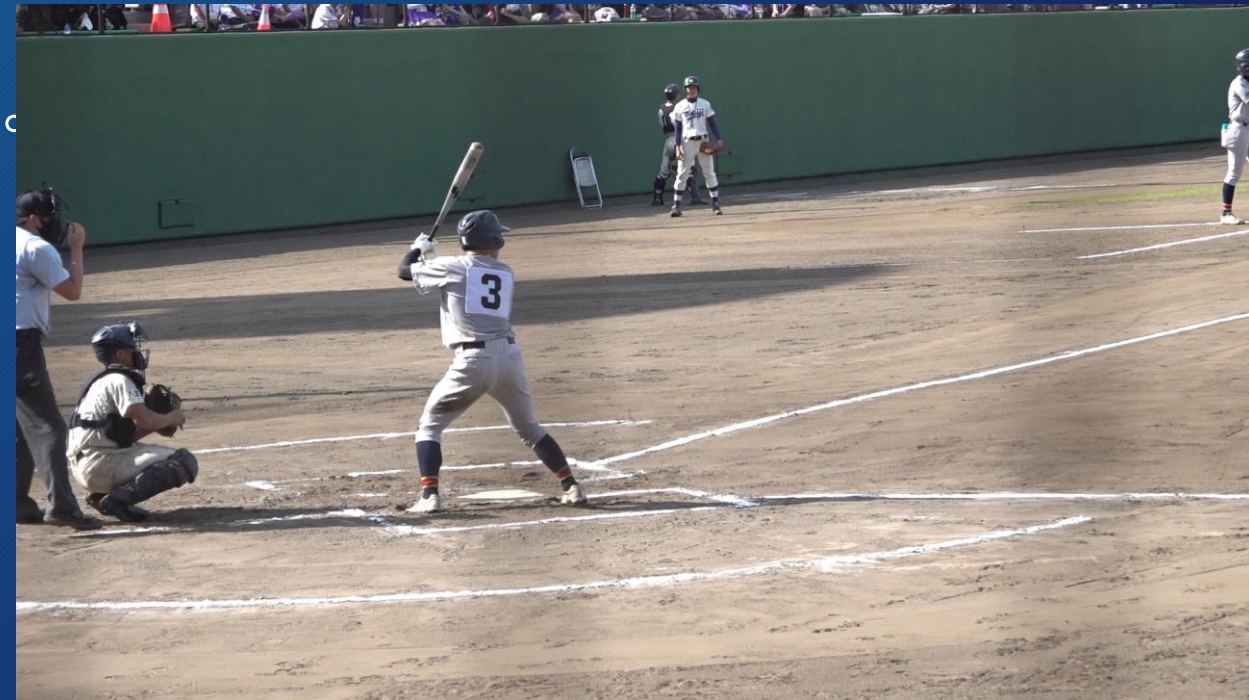
大会での実績③

- 2022年(令和4)年度秋季東京都高等学校野球大会 ブロック予選
対 城西大城西高校 4ー21 敗戦 →城西大城西は夏の大会でベスト4
- 2023(令和5)年度春季東京都高等学校野球大会 ブロック予選
対 鷺宮高校 11ー7 勝利！！
対 日野台高校 3ー8 敗戦
- 2023(令和5)年度全国高等学校野球選手権西東京大会2回戦
対 東大和高校 2ー9 敗戦
強豪校相手に中盤まで五分五分の戦いでした。
- 2023年(令和5)年度秋季東京都高等学校野球大会 ブロック予選
対 日大鶴ヶ丘高校 0ー9 敗戦 *夏の準優勝校相手にヒット数はほぼ同じで、2回以外は無安打で抑えることができました。

2022年夏 明大中野八王子高校戦

穎明館	0 1 0 0 0 2 0 1 0	4
明大中野八王子	0 1 0 2 0 0 1 2 ×	6

強豪校相手に互角に戦うことができました。
野球推薦を導入している学校に勝利する
ことを目標の一つにしています。



2023年秋 日大鶴ヶ丘高校戦

穎明館

0000000 0

日大鶴ヶ丘

090000 × 9

・2回に四死球と5安打で9失点をしましたが、それ以外の回をすべて無安打無失点で抑えることができました。



高校硬式野球部の練習試合相手校一覧

- 私立公立問わず様々な学校と練習試合を行っております。実戦経験こそ最大の武器になると考えており、年間80～100試合程度の練習試合を実施しております。またオフシーズンには合同練習なども行います。
- 甲子園出場経験のある強豪校とも練習試合を組んでおります。

- 東京都内

國學院久我山、堀越、日野、片倉、総合工科、実践学園、安田学園、日体大荏原、錦城学園、日大二、明大中野八王子、豊南、桐朋、成蹊、啓明学園、杉並、狛江、八王子北、富士森、立川、芝、東大和、葛飾野、板橋、府中西、武蔵丘、日野台、練馬 など

- 東京都外

- 慶應義塾、星槎国際湘南、日大明誠、星野、県立多摩、県立浦和 など

* 東京大学とも合同練習をしました！

高校硬式野球部【大会用】

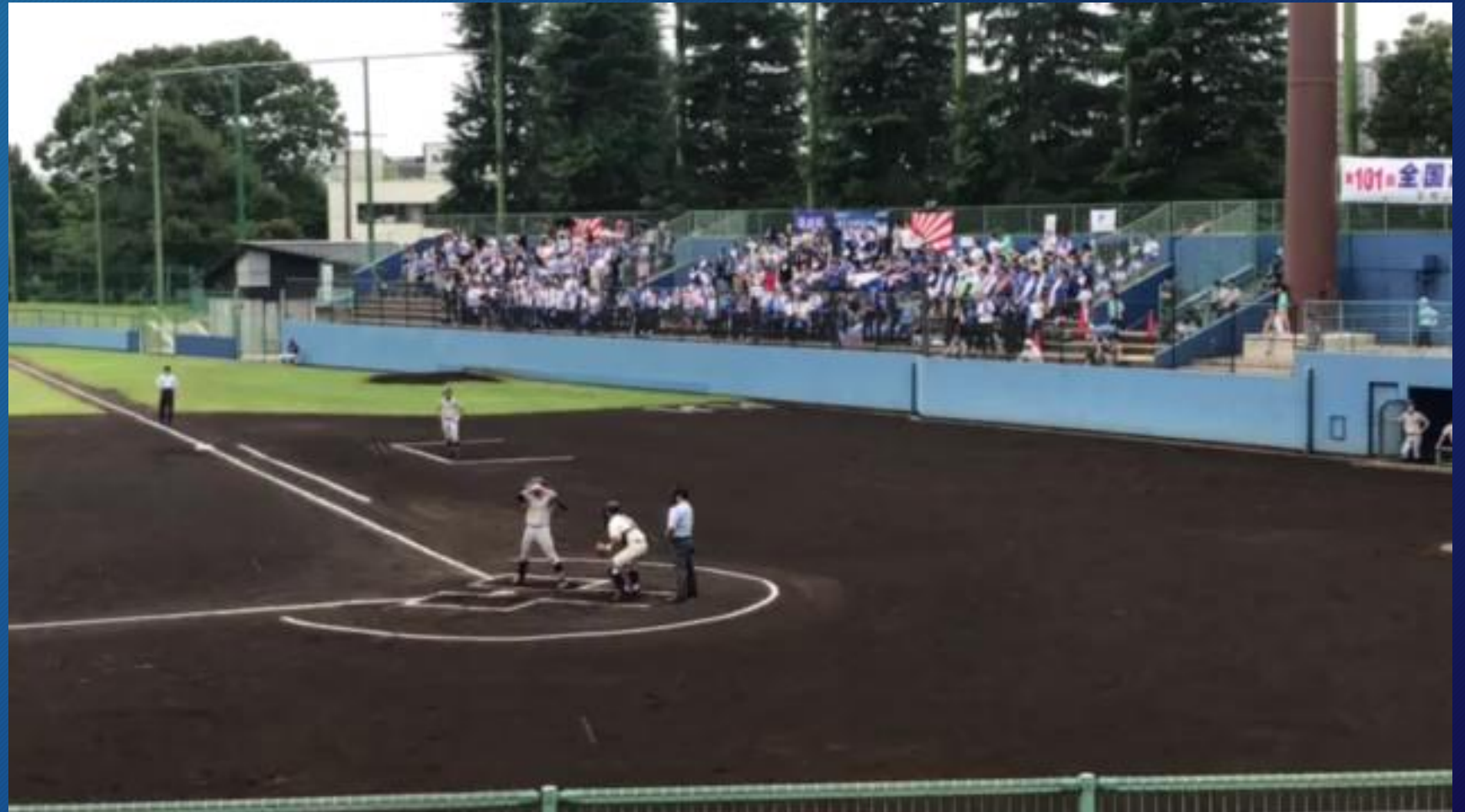


練習試合用ユニフォーム



夏の大会の様子

- 公式戦では吹奏楽部・ダンス部・在校生の応援で盛り上がります！







練習環境について

- 本校野球部は都内進学校の中ではトップクラスの練習環境で野球に打ち込むことが可能です。
- 広いグラウンドが複数あり、専用グラウンドもあるため、

「サッカー部とグラウンドを分けて使用する」

「練習場所がないため狭いスペースで練習をする」

といった都内の学校ならではの悩みは一切ありません。

活動場所①B球場（穎明館中学高等学校専用グラウンド）

- 本校野球部のみが使用
- 50m × 75mのグラウンド。内野は2面とれる。ブルペンと同時に4か所使用可。
- ネット打ちが可能なゲージが二か所あり。守備練習と並行しながら、打撃練習が可能。



練習環境について

- 【バッティングマシン】
- 中高合わせて3台のマシンがあり、常にバッティング練習ができる環境が整っています。
- 硬式用3輪(多彩な変化球が設定可能)
- 硬式用アームマシン(最大140km/h)
- 軟式用2輪

バッティングゲージ

- 2か所同時でバッティング練習が可能です。
- マウンドも設置されているのでマシン以外にも、投手が投げたボールを実際に打つこともできます。





活動場所②堀越球場

- 中堅121m、両翼92m。堀越高校と兼用。
- 高校生は毎週水曜日の朝と放課後練習で使用。その他堀越高校とグラウンド日程を調整しながら、年30～50日程度使用。
- 高校生の秋季大会・春季大会の一次予選で使用
- ブルペンは9か所同時に使用可。



堀越球場



活動場所③人工芝グラウンド

- 3年前に完成した全面人工芝のグラウンド。400mトラックもあり、トレーニングや中学生の練習で使用。



その他の活動場所

- トレーニングルーム・・・室内に本格的なトレーニングルームがあるため、雨の日などは屋内でトレーニングを行うことが可能です。



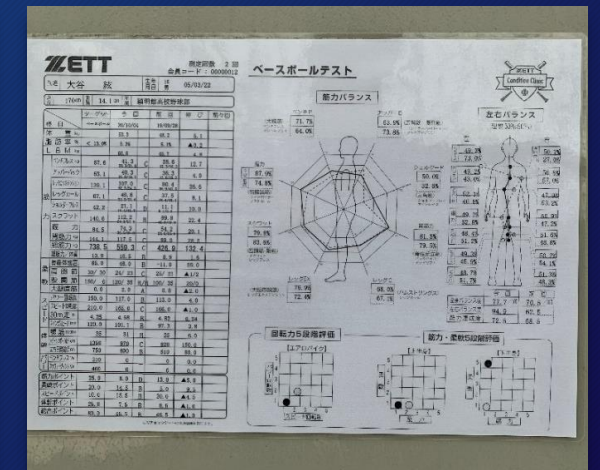
夏合宿について

- 今年は福島県白河市に3泊4日で合宿に行きました。
- 練習・グラウンドは中学・高校別ですが、宿舎は中高合同で、共同生活を行いました。



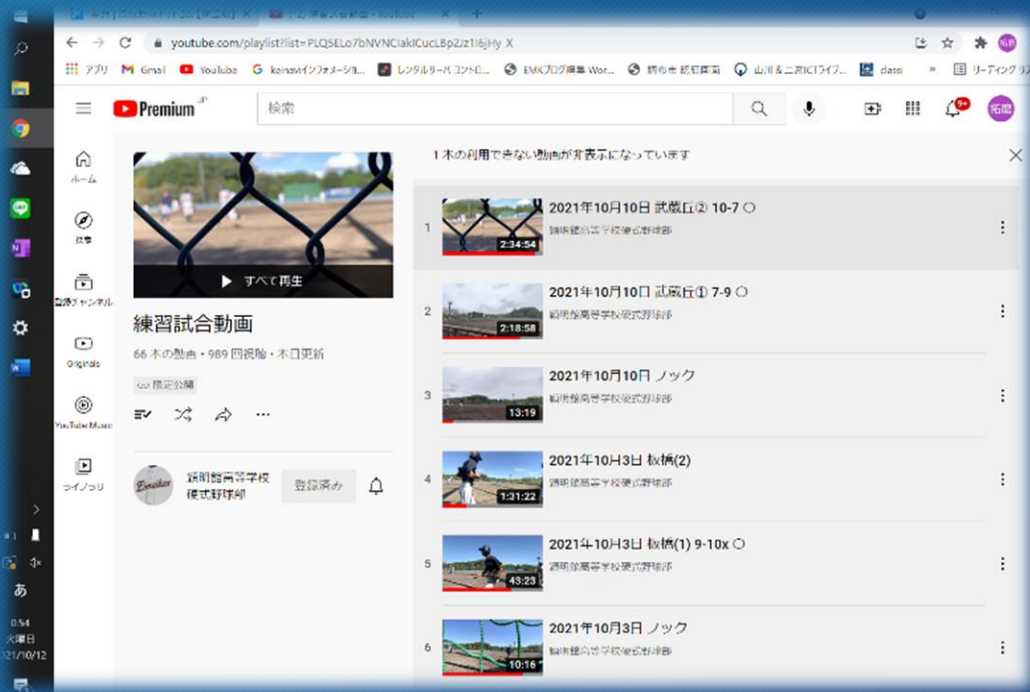
特色ある取り組み①ZETT Condition Clinic

- 毎年2回、ZETTによる身体測定を実施しております。野球に必要な基礎体力やスイングスピード、各部位の筋力などを個別で数値化することにより、具体的な目標を定め、トレーニングや練習に取り組むことができるようになっています。
- ZETTのスタッフの方にお越しいただき、栄養講習会なども毎年実施しており、選手・保護者ともに体づくりに関する知識を深めてもらう機会としております。



特色ある取り組み②部員間での動画共有

- 練習試合の様子や動作の確認をYouTubeにアップロードした動画を利用して部員間で共有しています。



卒業生の進学先

- 野球に情熱を注ぎ、一生懸命努力をした選手は引退後も希望の進路に進学しております。本校野球部では文武両道を掲げ、勉強も一生懸命取り組ませています。
- 2014年度28期生(4名) 慶應義塾大学、明治大学、法政大学、東京理科大学
- 2015年度29期生(8名) 東京工業大学、東京学芸大学、青山学院大学2名、明治大学、上智大学、法政大学、東京農業大学
- 2016年度30期生(9名) 早稲田大学4名、慶應義塾大学2名、芝浦工業大学、立教大学、東海大学
- 2017年度31期生(7名) 首都大学東京、関西大学、青山学院大学、早稲田大学、慶應義塾大学、明治大学、東京電機大学
- 2018年度32期生(7名) 東北大学、首都大学東京、横浜国立大学、明治大学、青山学院大学、中央大学、東京薬科大学、順天堂大学
- 2019年度33期生(4名) 一橋大学、慶應義塾大学、青山学院大学、学習院大学
- 2020年度34期生(2名) 早稲田大学、東洋大学
- 2021年度35期生(2名) 東京農業大学、法政大学