



京都府立東稜高等学校硬式野球部

【理念】 野球部の活動を通して人に社会に貢献できる人材の育成

【目標】 「恩返し」

～野球での活躍を通して、お世話になった方々へ恩返しをする～

【チーム名】

「TORYO ANTS」～一人一人の役割を果たしながら集団として立ち向かう～

【顧問】

監督：大杉歓聖 部長：小野正人

顧問：糟野譲司 顧問：今竹広至 顧問：古市優衣

【外部指導者】

投手コーチ・捕手コーチ・内野コーチ・外野兼総合コーチ・打撃、スローイングコーチ

走塁コーチ・栄養アドバイザー・フィジカルトレーナー

コンディショニングトレーナー・メンタルコーチ・マインドコーチ（計 11 名）

【練習日】

平日：（月）OFF

（火）～（金）朝練習 7：30～8：15 ※（月）は環境整備

放課後 15：30～18：30頃

休日：（土）（日） 練習、練習試合等

【練習内容】

□月に 1 回の体力測定で自分の課題を明確にする

柔軟性：開脚前屈・ブリッジ・足首 筋 力：ベンチプレス・スクワット

走 力：光電管による 30 m、10 m、5 m 走

能 力：スピードガンによる球速、プルダウン測定・スイングスピード、打球速度

メディシンボールスロー、瞬発力

□メンタル専門コーチによる脳力開発

2 ヶ月に 1 回のメンタルに関する講習会で自身の脳力を向上させる

野球だけではなく、学校生活や卒業後の進路、将来の仕事に繋げる

□栄養アドバイザーによる食育

アスリートフードマイスターによる講習会で食（栄養）に関する知識をつける

週 1 回の体重・体脂肪率を測定し、自身の身体の変化を管理

SNS を活用し、日ごろの食事内容についての助言・アドバイス受ける

□投手専門コーチによるピッチング指導

投手専門コーチ（外部指導者）によるピッチング指導で球速アップ、コントロール向上など、

個人個人にあったピッチング指導を行う

SNS を活用し、自身のピッチングに関する相談、助言・アドバイスを受ける

□技術コーチによる打撃・スローイング指導

打撃コーチ（外部指導者）による打撃指導で原理原則に基づいたバッティング・スローイングを身につけると同時にスイング技術の引き出しを多く身につける

□守備専門コーチによる指導

守備専門コーチ（外部指導者）3名による内野手、外野手、捕手の守備力を向上
監督や顧問以外の方から専門的な指導を受ける仕組み

□トレーニングコーチによる指導

トレーニング専門コーチ（外部指導者）によるウエイトトレーニング、動きつくりのトレーニングを月1回実施
投手専門のトレーニングも専門施設にて実施し、球速アップにつなげる

□コンディショニングコーチによる指導

コンディショニング専門コーチ（外部指導者）によるコンディショニング作りを実施し、ケガの予防とパフォーマンス向上につなげる

□医療との繋がり

丸太町病院の整形外科の先生、理学療法士の先生とのネットワークでケガをした際は受診、診断、リハビリ等の計画と競技復帰まで計画を共有し、実施

□様々な視点からの人間形成

学校や野球という枠に捉われず、様々な職業の方や専門家のサポートの元、人間力の形成と卒業後の進路につなげるマインドづくりを行う

〈野球部公式 Instagram〉

野球部の日々の活動を発信しています。どのような雰囲気・空気感で練習に取り組んでいるかわかるとと思います。

https://www.instagram.com/toryo__ants/

