令和3年永嶺高校野球部予定表①

4月22日

月	日	曜	学校行事	野球部予定	月	日	曜	学校行事	野球部予定	月	日	曜	学校行事	野球部予定	月	日	曜	学校行事	野球部予定
4	1	木			5	1	土		工業(同時ダブル、午前)中標津(午後)	6	1	火			7	1	木		
	2	金				2	日	開校記念日	柏陽(午前)、**武修館（午後）**		2	水				2	金		夏季大会決勝AB
	3	土				3	月	憲法記念日	釧路工業(午前)、小樽桜陽(午後)		3	木				3	土		夏季大会決勝CD
	4	日				4	火	みどりの日	**緑陵(午前)**、北見工業(午後)		4	金		学習専念期間		4	日		
	5	月				5	水	こどもの日			5	土		〃		5	月		
	6	火				6	木				6	日		〃		6	火		
	7	水				7	金	宿泊研修	春季大会(予選)		7	月	中間考査①			7	水		
	8	木	始業式・入学式	オフ		8	土	〃、全統共通テ	〃		8	火	中間考査②			8	木		南北大会抽選会
	9	金	部活動紹介			9	日		〃		9	水	中間考査③			9	金		
	10	土				10	月	宿泊研修振替	〃		10	木	中間考査④	練習再開		10	土	永嶺祭①	
	11	日		遠軽ダブル		11	火		オフ		11	金	永嶺ウォーク			11	日	永嶺祭②	
	12	月				12	水				12	土	道看、公務員	札西(午前)、北海(午後)		12	月	後片付け	
	13	火		オフ		13	木				13	日		深川西(午前)北見北斗(午後)		13	火	振替休日	
	14	水				14	金		春季大会(決勝大会)		14	月		※夏季大会終了後まで雨天によりオフ		14	水	振替休日	北大会公式練習
	15	木				15	土	全統記述、看護医療、公務員	〃		15	火				15	木	3年講習開始	北大会開会
	16	金				16	日		〃		16	水		夏季大会抽選会		16	金		2日目
	17	土				17	月				17	木				17	土	公務員公開、進研総合学力(1，2年)	3日目
	18	日		滝西ダブル		18	火		春季全道大会抽選会、オフ		18	金				18	日		4日目
	19	月				19	水				19	土	小論文、高2看護	名寄(午前)釧路江南(午後)		19	月		
	20	火		オフ		20	木				20	日		網走桂陽(午前)、国際情報(午後)		20	火		
	21	水				21	金				21	月				21	水	夏季休業前集会	
	22	木				22	土		羽幌(午前)、静内(午後)		22	火				22	木	海の日、公務員	
	23	金				23	日		東陵(午前)、旭川南(午後)		23	水				23	金	スポーツの日	
	24	土	PTA総会			24	月		春季全道開会		24	木				24	土	夏期講習①	北大会準決勝
	25	日		士別翔雲(午前)、深川西(午後)		25	火		オフ		25	金				25	日	夏期講習②	北大会決勝
	26	月		高野連支部総会		26	水				26	土	公務員			26	月	夏期講習③	
	27	火		オフ		27	木				27	日				27	火	夏期講習④	
	28	水				28	金				28	月		夏季大会開会		28	水	夏期講習⑤	
	29	木	昭和の日	東川(午後)、滝川工業(午前)		29	土	帯広遠征、進研共通テ、公務員公開	三条(午前)、農業(午後)		29	火				29	木		
	30	金	振替休日	抽選会		30	日	〃	柏葉(午前)、大谷(午後)、春季全道決勝		30	水				30	金		
						31	月									31	土		旭川南(午後)

【前期予定表】

【ある日の練習メニュー】

旭川永嶺高校野球部　第６期ﾁｰﾑﾃｰﾏ「凡事徹底」　No532
重点項目　『体造り、絆作り、人創り』　令和３年６月１５日（火）

短期目標 失敗を 0 へ、成功を 100 へ	長期目標 **甲子園!**	**部　訓　『和は力』** **ﾁｰﾑ方針** **『全員野球、全力野球』**

徹底と継続
より強く！より速く！より正確に！

※黙食徹底！
※水分補給！
※暑さ対策！

１　Ｗ－ｕｐ　　隊列走→ストレッチ

２　ＣＢ　フリー７分

３　セッティング（ボールも含めて）　　投球準備
投球準備以外を４等分して素早くセッティング
①マシン１　３輪右カーブ　ゲージ
（ライト奥からライト守備位置に向かって。コンセントはブルペン横）
②マシン２ストレート　小マシン　ゲージ
（ハウス横　校舎側からホーム方向へ　コンセントはハウス入り口側）
③マシン３　４輪ストレート
（バックネット前から３塁ﾌｧｳﾙｸﾞﾗﾝﾄﾞへ　コンセントはネット裏）
④投手手投げ　ﾊｳｽ２カ所
（プレートから１５ｍの位置にホームベース）

ニバ要しし
メで重載識
の表の記意
日ートを習を！
昨ユン性たた練。

４　バント実戦　カウントは１Ｂ－０Ｓスタート
実戦班投手：佐々木×２，松浦　専属
３年生、熊谷、橋本を２班編成
①バント実戦班　走者１，２塁、走者１，３塁
各２０分ローテーション
②バント練習班　任意でローテーション
上記以外の４名　（堀、船水）　（青山、深瀬）
バント練習→ＬＴ（３塁ファウルグラウンドからセンターへ）

５　整備、ＦＢ準備、終了

夏まで１３日
分散短縮 5 時間授業
全体練習 13:40 開始
水まきをしっかり!
EPP→怠るな!
※後半に会議あり
「下学して上達す」
２　練習のための練習ではない。正しい体重移動を意識
３　④仕切りと捕手後ろの防球ネットを準備
※マシンへの球入れはマネージャが行う。マネージャーにボールが当たらないように防球ネット設置
４実戦班投手はフィールディングの練習の意識を持て！
バント練習班の投手は１班目　島津、盛永　　２班目　山下、磯村
投手は短距離投球と同じようにマウンドを使って投球する。
※捕手は１名のみ。片側は防球ネットにタオルを巻いて。
※捕手の若井と中山は交互にハウスと実戦練習に！
バント練習班投手は反対の班の時にショートとサードの補助に入る。（各ポジション２名となる）
※守りは実戦練習！
※ 15:55 には校地外へ！

【誰だって最初は違うんだ】



　去年から今年にかけての話題の一つが「鬼滅の刃」なるアニメと映画だ。テレビのワイドショー的な番組を観ても、ネットニュースを観ても「千と千尋」に迫るとか、歴代一位とか、とにかく凄い興行収入を記録した。みんなの中にも、漫画を読んだ・映画館に足を運んだという人達もいるかもしれない。
先生は？→観ていない。
　ただ、今も昔も少年・少女達の心を掴む漫画のヒーロー達やそのストーリーに共通するいくつかのことがある。
①仲間思いであること。
　ヒーロー達の人間的な魅力はもちろんだが、人気のあるキャラクターに共通しているのは、常に仲間のことを思いやっていることだ。一緒に戦ったり、旅をする仲間達に対して、どんな気持ちでいるかを常に理解している。仲間の心を思いやる気持ちは本当に強い。そして、自分の仲間のためには自分の命を惜しむことなく、命がけで守る。その姿に心を動かされない読者はいない。
②不屈の闘志を持つこと。
　ヒーロー達には必ずライバルが存在する。時には、大きすぎたり強すぎたりするライバルに何度も倒されたりするが、決して諦めることはない。どんなに自分の身体が傷ついても不屈の闘志で立ち上がって来る。困難な壁に立ち向かい、決して逃げたりはしない。その姿に感動し、心からの声援を送る。
③仲間と一緒に成長していくこと。
　最初から偉大すぎるヒーローはそんなに多くはない。ストーリーの中でライバルと戦いながら、自分は成長しレベルアップしていく。それは、同時に人間的な成長や心の成長を伴いながら、仲間と一緒に成長していく。（上の漫画の一コマは成長する人間性を表しているな…）
　これが、ヒーロー達の三原則だ。全く同じじゃないか？君達がこうなりたいと思う自分と同じじゃないか？主人公達は最初から強かったのではない。歯を食いしばりながら努力し成長していく、挫けそうになっても諦めない。仲間のために誰かのために努力し、優しさと思いやりを持つ。
　仲間と共に成長し、自分に負けない心を持つ。負けそうなときでも絶対に負けない。何度も何度も立ち上がる。希望を捨てない。諦めない。
　そうなれるように頑張った者だけがヒーローになれるんだ。

【監督の思い：練習メニューから抜粋】

【腹いっぱい…】

中間テストが終わり、夏の開幕まで気づけば残り 18 日にまで迫った。緊急事態宣言の延長期間は 20 日まで。果たして、順調に解除されるのかどうか。沖縄では、昨年に続き高校の臨時休校が行われ、それに伴って夏の甲子園大会の予選が１週間延期された。試験前にも伝えたように、大会は予定通り行われるだろうが、練習時間・対外試合など多くの制限がなされ、今後の感染予防には最善の注意を払わなければならない。チームとしても個人としても最後の夏をコロナに負けて終わることだけは絶対に回避しなければならないからだ。あらためて、全員でそのことへの共通意識を持って欲しい。

二年間に及ぶコロナ禍での高校野球が残念でならない。現３年生は１年生の時に大会前の応援練習をしたことを覚えているだろうか。公式戦では、ＳＧとマネージャーがスタンドから応援をしてくれる。各学校でそれぞれ受け継がれた応援があり、応援曲・声かけ・振り付け・太鼓等の練習をして本番に臨む。部員数の多い学校ではまとまった応援がなされ、この応援の出来はチーム力を示すバロメーターでもあり、チームの伝統の一つでもあるだろう。この応援が途切れてしまっていることは、とても残念なことだ。

4 期生の選手達はこの応援練習を一生懸命にやってくれていた。何故なら、そうした応援に一生懸命に取り組む選手が多かっただけでなく、秋・春・夏の公式戦では必ず３名程度の選手がベンチ入りを果たせずにＳＧとなっていたので、彼らが先頭になって取り組んでくれたからだ。だから、こうした応援が途切れることが、彼らの思いが受け継がれないことにつながると思うと残念でならない。

また、夏の大会では必ず全校応援をどこかの試合で行ってくれるが、昨年は全校応援がなくなってしまった。他の学校からすると、永嶺高校野球部が羨ましいと思うだろうことの一つが全校応援だと思っている。永嶺高校では、全校応援前日に体育館で応援練習まで行っているがそうした学校は全道でも珍しい。それを行っている理由の一つが、「人文字」の応援をしてくれることだ。「ＥＩＲＹＯＵ」の６文字を全校生徒で作る。この「人文字」の応援は、甲子園ではＰＬ学園が有名だったが、おそらく北海道では永嶺高校だけではなかろうか。また、全道有数の吹奏楽部は迫力のある演奏をしてくれる。あの中でプレー出来ることは素晴らしいことだ。２年前に作った永嶺高校野球部のオリジナル応援曲「Be anbithous　永嶺」（竹村正観命名）は他の学校にはないもので、力強い演奏とメロディは気持ちを奮い立たせてくれる。

さて、今年の夏はどうなるのか…。練習も練習試合も大会も応援も、何の制限もなく高校野球の夏を全身で感じて欲しいと強く思う。３年生も２年生も１年生も我慢してきている、耐えてきている。

本当の高校野球をまだ味わえてない…。腹いっぱい高校野球をやらせてやりたいって思うんだ。

【背負われて、追って、そして背負って。それぐらい大きな背中になれってことだ】

１年生をみると、身体も技術も１年生だなと思うことばかりだ。身体は細くて薄い。900ｇのバットは、振るというよりも振られているような感じさえある。自体重を自由自在に動かせているかというと、そうではない。「心技体」すべての面においてこれからだ。

だが、これも今年の一年生に限ったことではない。どちらかというと、今年の一年生のアベレージは高い方なのではないかと思っている。今春に卒業した選手達にしても、入学したころの今井・本田・小原・小松などは本当に小さかったし、高松昂之介は先生から「つまようじ」と言われ、つぎには「タカマツだからタカマッチ」などと揶揄（やゆ）され、いずれはチームにとっての「大木」になれと言われ続けた。（結果、誰もが認める大黒柱となったのは２、３年生が知ってるとおりだ）

今の３年生も同じだ。１年生の頃にセカンドを守っていた藤田と髙橋の二人は体重が少なく、本当に小さかった。藤田が先生と同じ名字で呼びづらかったのもあって、呼び方を「レン」とした。そして髙橋は「ゲン」だ。二人を合わせると「レントゲン」。身体が薄く細いから「レントゲンのように校舎が透けて見える」というのが由来だ。いずれは、「そんな呼び方をされていたな」と笑い話になるように身体を造れとメニュー表に掲載した記憶がある。そんな二人も、藤田はその頃から９kg以上増量し適正体重まであとほんの少しに迫るまで成長し、今では他の３年生と比較しても見劣りしない体つきになった。レンもゲンも卒業だ。（油断するな！）

最近はバッティングの急成長から５番を打つことが多くなった髙橋は、１年生の９月から２年生の３月までになんと１５kgもの増量を果たした。まさしく努力の成果だ。食事やトレーニングをしっかりと続けなければ決してこうはならない。そして、それは自分一人だけの努力ではなく、親も一緒に彼を支えたということだ。今年の正月を過ぎた頃には背中が厚く大きくなったなぁと感じてるようになった。継続は力であり、努力する木に花が咲く、てなもんだ。

髙橋は幼い頃に父親を急な病で亡くしている。３歳を過ぎた頃の話しで、彼には父親の記憶はほとんど残っていないそうだ。髙橋の父親は名寄高校野球部で１年生からレギュラーとして活躍し、３年次の北大会には４番を打つほどの選手だったそうだ。何故、髙橋自身が野球を始めたのかは明確に覚えていないようだが、残っている写真や家族が話す、野球をする父親の話が髙橋を野球に導いたのは確かだろう。

喜んでるだろうなと思う。髙橋の父さんは。絶対に息子とするキャッチボールを夢見ていたに違いない。だから、自分と同じようにグラウンドに立って甲子園を目指していることをすごく喜んでいるだろうなと思う。髙橋のかあさん！そう思いますよね？そして、最近は髙橋の背中が父親に似てきたなって思いませんか？いずれは背負ってくれるようになるから、必ず。

髙橋！親に感謝しろ！母さんにも父さんにも！いつか来るだろう大事な場面で、間違っても父さんが打たせてくれるなんて絶対に思ったらいかんぞ。二人のために、打つんだ。な。

【頑張れ６期生　その１】

朝のＦＢでは３年生の打球が本当に飛ぶようになったし、一緒に参加している１年生と比較すると、本当に成長したなとつくづく思う。現３年生は１年生の頃の記憶はどれだけあるだろうか？

加藤は最初は投手にいた。加藤はやや強めのボールを投げることが出来ていたが、全くといって良いほどストライクが入らなかった。身体の強さはその後の成長を期待させた。２年生の夏前に捕手にコンバートしたことについては、以前記した通りで、今でも大きな期待をしている。実は山館も投手として練習に参加していたのを覚えているか？途中から捕手を希望して転向したが、最初の頃は満足に捕球出来ないことも多かったが、今では捕球については一番上手で、かなりの成長を果たした。それだけに、肩の故障が残念だが、何度も何度も叱られながらも明るく前向きにやる姿勢は素晴らしいと思っている。長谷川も身体が小さくパワー不足だったが、外野の打球感は最初からあった。バッティングとスピードが課題で、１年生の冬には身体が大きくなり始め、２年生の冬にバッティングが成長した。脇を固める選手からの脱却を常に期待された選手でもある。鳥谷部は入部をやや迷っていて、確か皆よりも遅くに入部したような記憶がある。同じようにパワー不足で守備も走塁も基礎力が低く、５月にはシンスプリントになるほど体力面での心配があったように記憶している。それが、この春にはレギュラー番号をつけ５番を打つようになるとは…。努力とはすごいものだ。日置は、成長が期待される貴重な左打者だった。だが、軸足が落ちる癖のスローイングはなかなか直らなかった。今はしっかりとした下半身をしているが、最初の頃は…だった。肉離れを長く患ったこともあるなど、大事な分岐点でケガに泣いてきた印象が強く、最もレギュラー争いの際にい続けている。最後まで諦めるな。吉井は、体力や基礎力が不足していることがあったが、とにかく真面目に取り組んできた。グラウンドを走ることを何度も誉められたし、声を出して頑張ろうとする姿勢もあった。吉井の努力には価値がある。そう思える選手の一人だ。体調不良による体重減はとても残念ではあるが、自分の頑張りが全体を導くという意志を持って欲しい選手だ。（藤田と髙橋は前回出演済み）→次回「頑張れ６期生　その２」へ続く

【頑張れ６期生　その２】

今日で残りは３９日だ。満足に練習出来る日を考えると本当の残りはどれくらいなのか？去年はよく伝えた言葉は先生が高校野球にとって大事だとずっと思っていることだ。「最高の負け方をする」だから、練習とは突き詰めると「負け方の練習をしている」のと同じことだ。
永嶺高校野球部６期生との残りの日々は何日だろうか…。

谷口は投手としての才覚を１年生の頃から発揮していた。緩急を使って打者を翻弄するかのような投球は持っている野球の感性に裏付けられたもの。秋季大会での実業戦では３回までは見事に期待に応えてくれた記憶は鮮明だ。走塁を楽しんでいるかのような巧さなど、今は野手としての存在感が増していて、２番打者としての担う役割は大きい。佐々木光聖は１年生の頃からコントロールと打撃の良さを感じさせていたが、今のようなジャイアンぶりはまったく感じさせないほどストイックさがあった。彼の変化は良いのか？悪いのか…？１年生の秋季大会で代打で放った逆転打は素晴らしかった。エースで四番は先生には珍しい起用で、大きいだろうプレッシャーに負けずに！薦田は入部してきたときから太ももの太さがあり、身体全体にに力があった。今は更にパワーアップしているが、振り返ってみると、やはり１年生から器用さが課題であったか…。今では欠かせない攻守の要だが、内面のプレッシャーも大きいに違いない。実は、薦田は試合で最も笑わない男だ。もっと笑え。そしたらきっともっと打てるぞ。期待している。石塚は、春休みの練習から身体能力が際立つ選手だったが、力みすぎのプレーは今も変わらない…。だが、その身体能力に見合わなかったのがバッティング…。だが、大きく成長した。自分の努力を誉めてやれ。強気なように見えて繊細な面がプレーの失敗につながることが多かったが、それこそ、自分を信じてプレーすることだ。主将としてのプレッシャーに臆することはない、自分と同じように仲間を信じろ。他のみんなもそう思うだろ？６期生全員が頑張るときだからな。→次回「頑張れ６期生　その３」に続く。

【頑張れ６期生　その３】

「背番号のないエース」先生はマネージャーをこう表現することが多い。良いマネージャーがいるチームは強いチームになれる。何故なら、「マネージャーの心」がチーム内に浸透するはずだからだ。彼女達の存在と目的は他の選手のものとは異なる。レギュラーになるための競争はなく、自分が活躍する舞台を夢見ての練習ではなく、彼女達の全ての努力はチームのため、誰かのためであるからだ。そのために、実に多くのことに耐え、気配りと心配りをし、汚れることも厭わず（いとわず）、選手と同じ膨大な時間を費やす。そして、選手と同じように、勝った時には喜び、負けた時には涙する。その時の彼女らの思いは、打てなかったとか試合に出れなかったとかという個々の思いは少しもなく、ただ、純粋にチームへの思いだけである。船木も佐藤も最初に持っていたマネージャーへの憧れとは比べられないほどの大変さに直面したに違いない。練習時間の長さや耐えることの多さ、しかもいつも走っている…。野球のルールさえままならなかったのに、素早く正確にスコアブックをつけられるようになるのは並大抵の努力ではなかっただろう。誉められることは少なく、自分の成長を証明するかのようなプレーができるわけでもない。努力の成果はなんだ？そう、全てはチームのため。船木も佐藤の素顔を垣間見ることは難しいが、最近はようやくそのやさしさだけでなく、天然さや気をつけるべきこともわかってきた…。二人は、皆よりも一足早く公式戦の業務を終えた。ＮＯ１のアナウンスを目指して取り組んできたのだ。みんなも負けるな。そしてもう一つ。マナージャーというのは残念ながら退部率がとても高いのだが、二人は欠けることなく最後までやり通したことに、拍手だ。

選手１２名、マネージャー２名の永嶺高校野球部６期生。高校野球の約半分をコロナ禍に影響を受けた不遇の学年でもある。石塚が「先生が言っていた５年計画の最終の年」と言葉にしてくれることがある。「５年で旭川の強豪校を作る。」と野球部のパンフレットに公言した５年目が今年だからだ。その入り口までは到達しただろうか。でも、君達はもっと強くなれる可能性を持っている。あと一歩、あと少し…。ここから先に進むには、力を合わせ、心を形にすることだ！

頑張れ６期生！一日でも長く一緒に野球やろうや。