



# 思考自走野球

理想のチーム像

「夏の大会で監督がいなくても勝てるチーム」

## 前東野球部通信

### チーム紹介

私たち前橋東高校野球部は、現在選手二十八名で日々の練習に励んでいます。前東野球部のスローガンは「思考自走」。自走とは、選手が主体性を持ち、自らの意思で判断したり指示を出したり、そして、行動ができることです。監督の小暮先生が理想としているのは「夏の大会に監督がいなくても勝てるチーム」。そのチームに近づくために、私たちは一つのことに対して、より深く考え、新しい発見や気づきを大切にしています。



私たちの最大の武器は、試合巧者になるための『思考力』です。日々の練習では自分自身で考える機会が多く、野球IQを少しずつ高める努力をしています。また、選手だけのミーティングを多く重ね、反省点や改善策などの意見を活発に出し合います。誰もが発言できる雰囲気があり、県内一の選手間ミーティングという自負があります。

「思考力」と同じく私たちが大切にしていくことは「粘り強さ」です。たとえ試合の序盤中盤と劣勢であっても、終盤の集中力や修正力によって打開し、最終的に勝利を収める野球です。歴代のチームが、練習試合や公式戦でこのような勝ち方を多く経験したことで、前東野球部の試合理念となりました。私たちの先輩方である「創部初の春4強、夏8強を成し遂げたチーム」や「創部初の中毛リーグ覇者となったチーム」、「スター選手不在で春8強に輝いたチーム」は、「後半勝負」の信念を最後まで貫き、どんなときでも焦らず冷静にプレーをしていました。この戦い方を、私たち前東野球部の強みにしていきたいと考えています。

私たちマネージャーから見た前東の選手の良さは、素直で真面目なところ。普段のちよっとしたことでも「ありがとうございます」と感謝を伝えてくれます。練習では、選手それぞれが声をかけ合うことができ、手を抜かずに全力で取り組んでいます。また、先輩と後輩の仲がとても良く、先輩の後輩に対する熱心な指導によって、前東の良き伝統が継承されています。

私たちがマネージャーから見た前東の選手の良さは、素直で真面目なところ。普段のちよっとしたことでも「ありがとうございます」と感謝を伝えてくれます。練習では、選手それぞれが声をかけ合うことができ、手を抜かずに全力で取り組んでいます。また、先輩と後輩の仲がとても良く、先輩の後輩に対する熱心な指導によって、前東の良き伝統が継承されています。

### 過去4年間の大会実績

(県ベスト8相当以上)

- 2017
  - ☆春季大会 ベスト4(創部初)
  - ☆選手権大会 ベスト8(創部初)
- 2018
  - ☆若駒杯 ベスト6
  - (創部初 決勝トーナメント進出)
- 2019
  - ☆若駒杯 ベスト6
  - (2年連続 決勝トーナメント進出)
  - ☆秋季中毛リーグ大会 優勝(創部初)
- 2021
  - ☆春季中毛リーグ大会 3位
  - (2季連続 決勝トーナメント進出)
  - ☆春季大会 ベスト8
  - ☆秋季中毛リーグ大会 3位
  - (3季連続 決勝トーナメント進出)

### 監督紹介



小暮直哉監督(こくれなおや)

1984年東京都生まれ、前橋市育ち。富士見中一前橋高一早稲田大。前橋高時代は1番・捕手として2002年のセンバツ出場。大学卒業後に前橋エコーを経て監督になると2010年のセンバツ出場。2010年夏準優勝、2011年夏ベスト4進出。2012年秋から前橋東監督。2017年春ベスト4、2017年夏ベスト8、2021年春ベスト8進出。保健体育科教諭。



↑こちらの書籍に小暮監督の指導理念・方針が掲載されています。ぜひご覧ください。

前東では、打撃ドリルや投球ドリルを通して、合理的なフォームを習得します。

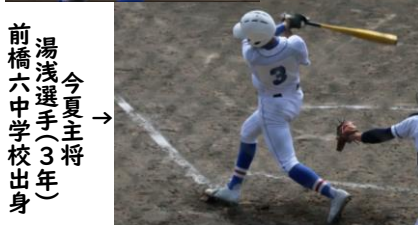


### 動作解析で技術向上

前東の選手は、新チーム結成時や雨天でグラウンドが使えない時などに、バッテリーングやスローイングのメカニズムを学びます。技術を習得するためには、正しい動作目標を持っていく必要があります。プロ野球選手やメジャーリーガーの動作を分析し、スマホで撮影した自分の動作と比較する機会も多々あります。自分の動作の修正点を正確に把握することで、その選手に合った練習法を探り、問題解決をしていきます。



今夏エース 笠原投手(3年) 荒砥中学校出身



今夏主将 湯浅選手(3年) 前橋六中学校出身

### TEAM DATA

部員：32名(2年14名、1年14名、マネージャー4名)  
 ※中学時 軟式22名、硬式6名  
 指導者：小暮直哉監督、毛涯洋部長、吉田幹太コーチ、小林優太コーチ  
 練習時間：月水金 15:50~19:00 木 16:50~19:00  
 火は全体練習なし 土日は主に練習試合  
 練習環境：学内グラウンド、室内練習場(人工芝)、トレーニングルーム  
 主なOB：神田直輝(群馬大学一読売ジャイアンツ一藤岡北高校野球部監督)  
 戸松克仁(群馬大学一群馬ダイヤモンドベガス)



Google フォーム『THE 前東野球』

『THE 前東野球』テスト 前東の思考野球における基礎の徹底を図るために、確認テストがあります。この確認テストは、「攻撃」「守備」「走塁」と三部門に分かれており、それぞれ二十五問ずつあります。小暮先生が、Google フォームで問題を作成したものであり、入部したばかりの新生が学んだり、定期的な上級生が確認したりして、前東野球の徹底事項をたたくこみみます。基礎があるからこそ、考え方が発展していきます。発展させた野球は奥が深く、やりがいがありますし、成長の実感が持てます。

### 『THE 前東野球』テスト



年始の必勝祈願 @赤城二宮神社



年末の砂浜合宿 @九十九里浜(千葉)

※昨年はコロナのため中止

### 『メンタル強化』テキスト

前東の選手は野球におけるメンタルが強い。性格的には「優し過ぎる」「遠慮がち」「控えめ」と、あまり勝負事に向かない選手が多い気がしますが、野球においては頼もしい精神力で闘ってくれます。定期的に、監督の小暮先生がパワーポイントを使用してメンタルトレーニング講習会を開いてくれます。小暮先生が作成したメンタル強化テキスト

『「思考」が心を強くする』は三十ページにも及び、メンタル強化における理論や実践がまとめられています。選手たちは、物事をプラスに考えていく、「一流アスリートの思考回路」、失敗を引きずらない「クリアリング能力」、前例からネガティブ思考になりがちな「先読みや感情的決めつけの弊害」、緊張を楽しむ「緊張との付き合い方」など、心を強くする方法を学びます。性格的に弱くても、思考を変えていくことで、強い心を手に入れることができます。小暮先生曰く「俺も究極のビビリだから気の弱い選手の気持ちわかる。心を強くするための思考法を選手に教えるとともに、自分にも言い聞かせている。」とのこと。



PowerPoint 資料の一部

### 充実した練習設備

5年前にグラウンド整備用のトラクタを前東同窓会に購入していただきました。毎日念入りにグラウンド整備を行うため、地面の状態は大変素晴らしく、イレギュラーバウンドのない守備の上達に最適な環境となっています。また、けがの防止にも一役買っています。室内練習場は、昨年、保護者会の皆様によって人工芝が敷き詰められました。打撃練習やトレーニングを行うことができます。

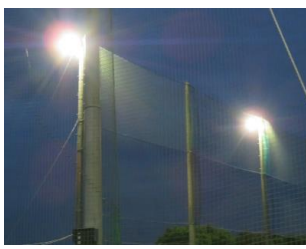


整備用トラクタ



人工芝の室内練習場

グラウンドは、LEDのナイター照明によって日没後もボールを使用した練習を行うことができます。



明るく照らす LED 照明



ウエイトトレーニングの環境も大変充実しており、チーム全員が超越えホームランを打てるパワーを目指し、トレーニングに励んでいます。



トレーニングルーム (フリーウエイト・マシンともに器具が充実)

### 主な練習試合相手-県外-

(コロナ禍前の過去5年間)

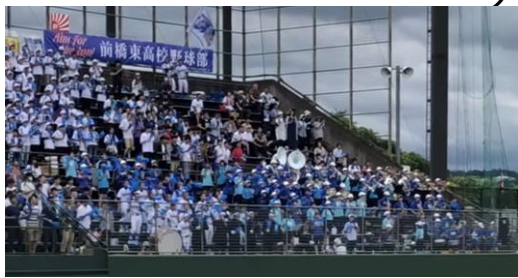
- 作新学院(栃木)・東海大相模(神奈川)
- 帝京(東京)・霞ヶ浦(茨城)
- 日本文理(新潟)・遊学館(石川)
- 上田西(長野)・白鷗大足利(栃木)
- 文星芸大附属(栃木)・矢板中央(栃木)
- 青藍泰斗(栃木)・東京学館船橋(千葉)
- 千葉明德(千葉)・新潟県央工業(新潟) 他



創部初の中毛リーグ覇者 2019 秋季 @ 上毛新聞敷島球場

### 県内随一の応援ブラバン

前東といったら「吹奏楽部」。県吹奏楽コンクールでは金賞の常連で、西関東吹奏楽コンクールにも多く出場する名門です。夏の選手権大会の前東吹奏楽部による応援ブラバンドは圧巻です。相手の応援スタンドまでも魅了し、球場全体を前東の流れに持ってきてくれます。どの曲も高いクオリティを誇りますが、その中でもチャンスで流れる『宝島』はポルテージを最も高潮にします。本当に凄いです。



### 主将インタビュー

田中 杜季 選手



2年/内野手 前橋桂萱中学校出身

Q、主将からみて、このチームはどんなチームですか？  
 A、先輩後輩関係なく仲の良いチーム。全員が決めたことはしっかりと徹底できる。全員が自分の役割を理解することができればさらに強くなると思う。  
 Q、この部活に入って一番嬉しかったことは何ですか？  
 A、チームで徹底していたことがしっかりとでき、あまり力の差がない

### 前東で素晴らしい高校生活を

進路実現を目指しながら大好きな野球に打ち込める最高の環境です。文武両道を胸に何事にも一生懸命な前東生。学校行事でも野球部が存在感を示し、学校を盛り上げています。新入生歓迎会ではダンスを披露し、体育祭ではルール説明用におもしろ



吹奏楽部の生演奏をバックに野球部全員で「夢を叶えてドラえもん～前東あるある ver.～」【4月新入生歓迎会(オンライン動画)】

いチームに圧勝できたこと。  
 Q、中学との違いは何ですか？  
 A、練習メニューを決めたり、個別練習が多くなったりと、選手自身が考えて練習することが多くなる。相手の隙を見つけるなど技術面以外の意識も強くなる。  
 Q、前東野球部の良いところはありますか？  
 A、チーム全体に「強くなる」という雰囲気がある。疑問に思ったことをすぐに相談し合える。監督、コーチに恵まれていて、技術面はもちろん、精神面のサポートもあり、良い環境で野球ができる。



### 前東野球部員の主な進路先

(過去8年間 ※女子マネージャー含む)

#### <国公立大学>

筑波大学・電気通信大学・新潟大学・群馬大学・福島大学・山形大学・茨城大学・高崎経済大学・前橋工科大学・群馬県立女子大学 他

#### <私立大学>

法政大学・青山学院大学・日本大学・専修大学・國學院大学・大東文化大学・順天堂大学・近畿大学・東京薬科大学・明治学院大学・杏林大学・玉川大学・日本体育大学・東海大学・新潟医療福祉大学・帝京大学・高崎健康福祉大学 他

#### <専門学校>

国際航空専門学校 他

#### <就職>

群馬県警察 他



群馬ダイヤモンドベガサで活躍する前橋東高OBの戸松克仁選手(24歳)

