

Hitachi

日立第一高等学校 野球部 2023



部長:坂本 泰彦	副部長:鈴木 寛明	監督:中山 顕
選手 (32名)	...1年 13名	2年 8名 3年11名
マネージャー(4名)	... 1年 2名	2年 0名 3年 2名

日立一高野球部公式Instagram→



甲子園を目指すチーム

① 甲子園を見すえた練習試合

- ・ 前橋育英、聖光学院、浦和学院、作新学院、上尾、日大藤沢、磐城、関東一高、木更津総合、慶應義塾...



② 食トレ

- ・ 管理栄養士による月1回の栄養指導
- ・ 調理実習、セミナーの開催



③ トレーニング

- ・ 定期的なトレーニングコーチの指導
- ・ 陸上競技部との合同トレーニング合宿



④ 大学野球・社会人野球選手来訪

- ・ 次のステージでプレーするOB選手から直接アドバイス！

⑤ 社会人セミナー

- ・ 社会人による組織づくり指導
- ・ Slackを利用した「オンライン部室」の開設



⑥ 少年野球教室

- ・ 日立市内の少年野球チームとの交流



練習環境

【セミナーハウス】

- ・グラウンドに隣接する野球部専用の建物。1Fはトレーニングスペース、2Fはミーティングルームとスタッフルームになっており、野球部員のアタマとカラダはここで培われます！



【雨天練習場】

- ・雨でも2カ所でバッティング等が可能。どんな天気でもバッティングが磨けます！



【打撃マシン】

- ・3輪マシン（140km/h超の速球に対応）
- ・2輪カーブマシン
- ・ノックマシン

様々なタイプの投手攻略、守備の上達に効果的な練習を可能にしています！



【トレーニングルーム】

- ・他部との共同利用となっており、最新機器も導入しました！



中山 顕 監督の横顔

【指導理念】

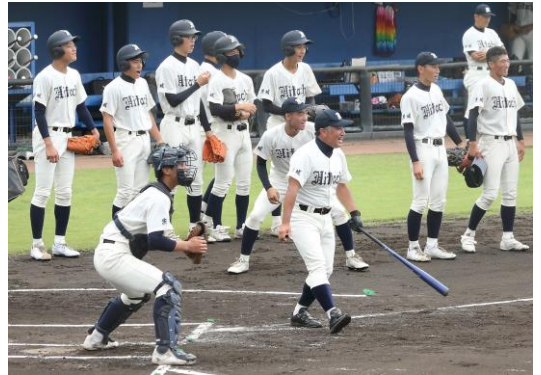
本気の努力をする者には、本物の支援者が現れる。
そして将来は、本物の支援者となれる人材に育って欲しい。

【座右の銘】

不易流行、温故知新

【指導歴】

- 1996～ 江戸崎西高監督
2001～ 水戸一高監督
(21世紀枠候補校選出1度)
2011～ 日立一高監督
(2015夏準優勝,21世紀枠候補校選出3度)



年間スケジュール

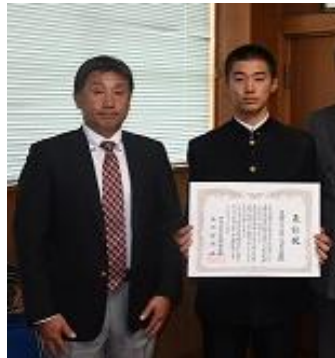
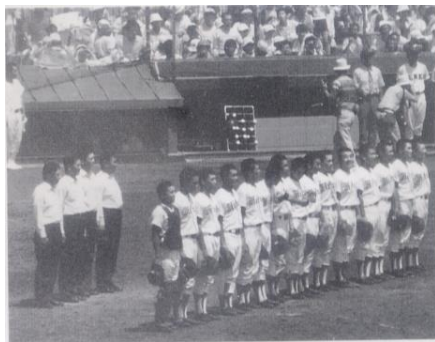
- 4・5月 春季地区予選・春季県大会
6月 珂北大会
7月 全国高等学校野球選手権茨城大会
8月 全国高等学校野球選手権
9月 秋季地区予選・秋季県大会
10月 小泉杯
(甲子園出場時監督・小泉陽一先生の功績を称えた交流試合)
11月 日立市内大会
12月 アウトオブシーズン (～2月)
陸上競技部合同トレーニング合宿
1月 安全祈願
2月 少年野球教室
3月 選抜高等学校野球大会



戦績

☆甲子園出場 1回(1985年夏)ㄥㄥ

☆センバツ21世紀枠候補校選出 3回(県内最多)ㄥ



Q&A

Q1) 学業との両立は？

- ・時間を有効に使い、部活と学習の時間にメリハリをつけ、部員一同がんばっています！
- 何でも教えてくれる先輩もいるので**安心**です！

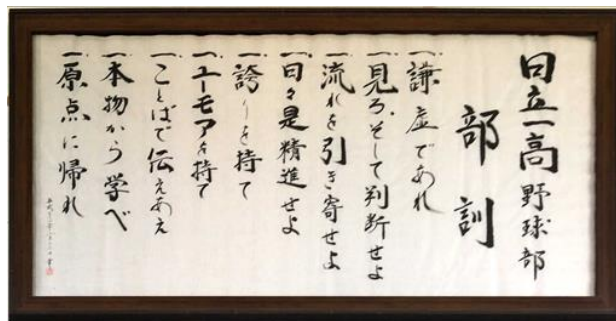
Q2) 遠くからでも通えますか？

- ・水戸・県北地域を中心に、太子町や笠間市などから1時間以上かけて通学する選手もいます！⇒



Q3) いわゆる「部訓」などはあるのですか？

- ・あります！⇒



Q4) 応援がすごいと聞いたのですが...？

- ・甲子園でもおなじみの「SEE OFF」は日立一高発祥なのです！
- 一緒に「**SEE OFF**」を甲子園に響かせよう！



部員の進路

☆進学先（過去3年間）

○国公立大

北海道大、旭川市立大、山形大、福島大、茨城大、茨城県立医療大、筑波大、千葉大、宇都宮大、高崎経済大、東京学芸大、東京都立大、静岡大、新潟大、ほか

○私立大

早稲田大、慶応大、中央大、東京理大、明治大、立教大、桐蔭横浜大、立命館大、ほか

※太字の大学には、硬式野球部に所属するOBがおります！

☆OBの所属する社会人野球チーム

〈硬式〉Honda、日立製作所、JR水戸

〈軟式〉常陽銀行

受験生へのメッセージ

「**甲子園**」に向かって練習する姿に憧れて、日立一高に入学したいと思うようになりました。日立一高野球部の一員として、野球をしたいという強い思いがあったからこそ、毎日の勉強に食らいついていくことができました。

私は受験勉強にあたり、まず自分のテストの結果を分析しました。すると、基礎ができていないことがわかり、正答率の高い問題もミスしていることに気づきました。そのため、教科書の見直しや基礎問題を繰り返し行ったところ、安定した点数がとれるようになり、自信を持って受験に臨むことができました！



島拔 康介

（2022年度卒:久慈中
明治大合格）



保 悠介

（3年:植田東中）

受験勉強で大切なことは得意な教科を伸ばしつつ
苦手な教科を無くしていくことだと思います。

どうしても苦手な教科からは逃げてしまいがちですが、逃げずに頑張ってください！

「**自分が日立一高のユニホームを着て、甲子園で野球をするんだ！**」という強い気持ちがあれば、最後の最後、頑張りきれはるはずです！

夢に向かう卒業生

「プロ野球選手」を目指して...

片山 皓心（勝田一中－日立一高－桐蔭横浜大－Honda）

日立一高は、選手が主体的に考えてメニューを組んで練習しています。その経験があったからこそいざ大学に入っても迷わず自分に必要な練習、トレーニングを行うことができました。高校時代に全く結果を出すことが出来なかった自分がここまでやってこれたのは間違いなく日立一高でやってきた練習、考え方の意図を理解できたからだと思います。

日立一高での練習、トレーニングは全国でも誇れるものだと思います。日立一高野球部を外からみて私が思ったので保証できます。その練習の意図がわかってやれていれば甲子園に出て勝つことができます！意図を理解して練習している高校生など、ほとんどいません。

勝つこと、野球と言うものの難しさ、本当の楽しさを体験できるのは間違いなく日立一高野球部しか無いと思います。



※2020秋 神奈川大学野球リーグ「ベストナイン」「最優秀投手賞」
2021 JABA東京スポニチ大会「新人賞」

清水 大海（豊浦中－日立一高－筑波大－日立製作所）

周りの人は、県立進学校で甲子園なんて目指せるのかと思うかもしれませんが。しかし、私は本気で甲子園を目指していましたし、行けると思っていました。

その理由として、指導レベルの高さがあると思います。一高の指導は高いレベルにあったと大学に入ってから特に感じました。技術やトレーニング、体のケア、選手としてレベルアップしていくために必要なことを全て学びました。実際、大学に入ってから、継続していることがたくさんあり、大学に通用する野球を学べる高校だったと思います。



高いレベルの指導のため、完璧に理解し練習するまで時間がかかるかもしれません。しかし、それを理解して練習できた時は、選手個人としてもチームとしても爆発的に成長できる、そんな可能性にあふれた高校だったと私は思っています。甲子園を狙えるだけの環境が整っていることは保証できます。その環境を選手がどれだけ活かすかだと思います。

日立一高で本気で甲子園を目指しましょう！

※首都大学野球リーグ「ベストナイン」2度受賞
(2020秋・2022秋)

「甲子園」から「神宮」へ

富田 大地（早稲田大2年・十王中出身）

私が早稲田大学で野球を続けたいと思えたのも、日立一高で本気で野球に取り組んだことで本当の意味での野球の楽しさを知り、自分の可能性を見出すことができたからです。

日立一高での技術指導、栄養指導、メンタル・フィジカルトレーニング...これらはどれをとっても全国レベルだと、大学で他校出身の選手と切磋琢磨する中で痛切に感じました。高校時代に取り組んだことや学んだことが、大学でも通用すると感じる場面は多く、今も継続している練習メニューがあるからです。

本当の意味で野球の楽しさを知れたのは、本気で取り組むことができたから。そして、本気で取り組めたのは、野球をする上で非常に恵まれた環境にあったからだと思っています。

甲子園を目指す過程は、楽しいことばかりではありませんが、3年間全力で取り組みれば、行ける可能性は十分にあります。日立一高で甲子園を目指しましょう！



林 太一（筑波大2年・多賀中出身）

自分は大学野球をしている中で、日立一高野球部の素晴らしさを感じることが何度もあります。その中でも、選手が主体となって練習をするチームだということが、特に印象に残っています。

大学では、監督やコーチなどは個別でアドバイスをくださったりすることは少なく、自分で「自分に何が足りないのか、どこが悪いのか」を考え改善する必要があります。それは非常に難しいことで、簡単にはできません。



しかし、日立一高野球部で、自分で考えて練習することやたくさんのトレーニング方法を学ばせて頂いたおかげで苦労することなく練習に取り組んでいます。

初めはとても難しく、苦戦することもあると思いますが、しっかりと先生方やスタッフの意志をくみ取って練習すれば甲子園に行ける高校です！

甲子園に行けるレベルの指導、環境を最大限活かして是非、日立一高野球部で甲子園を目指しましょう！

主将 清水 聡真（3年:日立一高附属中・茨城シニア出身）より



日立一高野球部の魅力、それは「本気で高校野球に取り組める環境があること」です。私たちは「甲子園に立つ」という明確な目標に向けて、主体的に取り組んでいます。また、日々高いレベルで指導して下さる先生方の熱量、外部スタッフの強力なサポートなど、甲子園に行くために必要な要素が揃っています。一緒に茨城の頂点に立ちましょう！