

Features

8つの特徴

①論理的アプローチ

最先端のデジタル機器を活用し、効率よくパフォーマンスが向上できるように心がけています。ある選手は、1年間で球速が15キロアップ、スイングスピードが20キロ上がった選手もいます。データを分析することで経験に偏った指導ではなく、適切なアプローチにつながり、飛躍的な成長につながります。



②充実したスタッフ陣

日本代表選手や甲子園出場選手、ドラフト候補選手などを指導しているトレーナーに毎月来てもらい、技術指導や身体の正しい使い方、筋肉の調整などをしてもらっています。その他にも、定期的に外部からコーチを招いての技術指導、オンラインでの技術指導など、様々なプロのコーチから指導を受けることができるのが太田西山の強みです。たくさんの情報に触れることであらゆる角度から客観的に自分を見つめることができます。

③栄養・食事指導

太田西山高校では、技術面や身体面の外部コーチだけでなく、管理栄養士としてラグビーのトップリーグで戦っているチームに実際に帯同し、ラグビー選手の食事・栄養面の責任者として関わっているトレーナーから、年3～4回の栄養・食事指導を行っております。怪我をしない身体作り、力負けない身体作りはトレーニングだけでなく栄養補給も非常に大切です。こちら、1年間で10キロアップ、2年間で18キロアップと正しい食事の摂り方が、効率よく成果として表れます。



④パフォーマンスの数値化

日々の練習での成長を定期的にデータとしてとることで、個人のパフォーマンスがどの程度成長しているのかを数値化しています。スイングスピードや球速、ウェイトの重量などプレーに直接関わる部分を可視化することで自分自身で成長を確認し、モチベーションアップにつなげたり、目標設定などに活用したりしています。数値によるランクづけも行っており、選手たちはオールAを目指して頑張っています。

ブルダウン		名前	結果
S	141~145km/h	小室	138キロ
A	131~140km/h	櫻井	141キロ
B	126~130km/h	藤井	136キロ
C	121~125km/h	石村	128キロ
D	116~120km/h	稲田	123キロ
E	111~115km/h	小川	133キロ
F	106~110km/h	畠山	133キロ
G	101~105km/h	中島	135キロ
		齋藤	122キロ
		宇留野	127キロ
		合算	131キロ

「様々な経験をできる西山野球部」
野球だけでなく、将来に生きる経験を積むことができる。

⑤冬休みのアルバイト体験

いずれは卒業し社会に出て、働くことになります。本野球部では、近隣の企業にお願いをして、冬休みの約2週間アルバイトを行い、就労体験を積ませています。お金を稼ぐ大変さを身をもって感じてもらうことで、何ん自由なく生活を送らせてくれている親の存在のありがたさに気付いてもらいたく行っています。1年次のアルバイト代は加圧ベルト購入費用に充てています。



⑥筑波大学野球部との合同練習

監督の母校である、筑波大学にお願いをし、年2回（夏・冬）合同練習を行ってもらっています。昨今はコロナウィルスの影響で、見学という形にはなっていますが、レベルの高いプレーや1球に対するこだわりの姿勢などを見たり、普段はあまり関わる機会の少ない大学生と関わったりすることで、貴重な話を聞いたり、経験をすることができます。それが、将来の進路選択の情報にもなると考えています。



⑦地元少年団との野球教室

太田西山高校では、地元の少年野球チームを招待し、太田第一高校さんと合同で少年野球教室を行っています。昨年は、コロナウィルスの影響で実施できませんでしたが、野球の楽しさや奥深さを、子供たちに伝えることは、高校生とっても貴重な経験となります。小学生にわかりやすく物事を伝えることの難しさや、野球の楽しさを表現する難しさを身をもって経験することで、普段の練習では気付けないことを知る機会になっています。



⑧メンタルトレーニング

太田西山高校野球部では、メンタルトレーニングをととても大事にしています。どのように物事を捉えるかが、心を整えることにつながり、心を整えることが本番で自分のパフォーマンスを100%発揮することにつながると考えています。プレッシャーを感じ、体が動かなかったり、普段では振らないボール球を振ってしまった経験はありませんか？どのような状況でも平常心を保てる心を鍛えていくのがメンタルトレーニングです。



Team Staff

スタッフ紹介

部 監 顧	長 督 問	佐藤 泰之（57歳）
		肥田 慎平（32歳）
		根本 喜順（23歳）

バッテリーコーチ	平戸 将大（24歳）
バッティングコーチ	十河 春斗（24歳）
ピッチングコーチ	酒井 竜矢（30歳）
s&cトレーナー	立山 紀恵（31歳）
メンタルトレーナー	宮本 亮（40歳）
栄養トレーナー	堀井 弘太郎（32歳）
理学療法士	松本 諒太（21歳）

肥田 慎平（ひだ しんぺい）

出身：茨城県常陸太田市

経歴：太田小学校 ⇒ 太田中学校 ⇒ 日立第一高校 ⇒ 筑波大学

地元、常陸太田市出身。大学時代は、4年次にヘッドコーチとして130人を越える部員をキャプテンと共にまとめ、リーグ戦を戦った。

根本 喜順（ねもと よしのぶ）

出身：茨城県常陸太田市

経歴：太田小学校 ⇒ 太田中学校 ⇒ 太田第一高校 ⇒ 順天堂大学

高校時代は内野手。大学からピッチャーに転向。独自で研究を重ね、大学時代は142キロを記録。トレーニングなど最新の情報を元に選手たちの指導に当たってくれている。

酒井 竜矢（さかい たつや）

出身：福井県

株式会社DIMENSIONING所属トレーナー。毎月、ピッチャーをメインに指導。投球動作改善やトレーニング指導などを行い球速アップやピッチングスキルの向上にかなりの効果が出ている。1年間で球速が15キロ上がった部員もいる。NPB投手や独立リーグ投手、社会人投手などトップアスリートのトレーナーとして活躍している。Twitter (@tacchan1038)やInstagram(tatsuyasakai0831)で情報を発信している。

十河 春斗（そごう はると）

出身：香川県

毎月、バッティングをメインに指導。パーソナルトレーナーとして、甲子園出場チームやドラフト候補の大学生、社会人選手、NPB選手などの指導や身体調整などを行って活動している。Twitter、Instagram (@harutosogo) を通して、バッティングに関するわかりやすい情報を発信している。

「充実した指導体制」

2年半という短い時間だからこそ、その道のスペシャリストに学ぶことで、最短距離で成長できる環境が太田西山高校にはあります。

平戸 将大（ひらと まさひろ）

出身：茨城県

経歴：水戸桜ノ牧高校 ⇒ 筑波大学

筑波大学の4年生。大学でも野球部に所属していた。ポジションはキャッチャー。外部コーチとして本野球部をサポートしてくれている。

宮本 亮（みやもと りょう）

出身：茨城県

株式会社ボディー&カンパニー代表取締役で、整体治療院 青龍の院長を務めている。プロ野球選手やJリーガー、オリンピック選手を指導してきた西田文郎氏と辻秀一氏を師事し、スーパーブレイントレーニングやフロー理論をベースに指導している。また、「甲子園プロジェクト」メンバーとして、田中将大のいた駒大苫小牧や奥川のいた星稜など甲子園出場チームにもメンタルコーチとして携わっている。導入後、チームの雰囲気は一変し、自律が少しずつできるようになり、自立したチームに成長することができた。

立山紀恵（たちやま きえ）

出身：鹿児島県

株式会社SIELO Care & Traininng所属トレーナー。NSCA-CSCS、アスレティックトレーナー資格保有。陸上の短距離が専門で、高校、大学と短距離で日本一を経験。短距離のスペシャリストから「走る、止まる、踏む」という身体操作を学び、筋力トレーニングで鍛えた身体をパフォーマンスにつなげられるようにトレーニングに取り組む。

堀井 弘太郎（ほりい こうたろう）

出身：富山県

年4回、栄養・食事指導を依頼。本人は管理栄養士として、ラグビーのトップリーグ所属の日野レッドドルフィンズで、選手の栄養・食事面のサポートを行っている。本野球部でも、とてもわかりやすい講義をしてくれており、1年間で10キロ、15キロ増えた生徒もいる。お米をたくさん食べるような指導ではなく、バランスの取れた食事、食事のタイミング、水分補給の重要性など、あらゆる角度から指導をしてくれている。

松本 諒太（まつもと りょうた）

出身：茨城県

統合前の佐竹高校野球部OB。専門学校に進学後、理学療法士の資格を取得。OBとして少しでも後輩たちの力になりたいと、定期的に選手たちのメンテナンスを行ってくれている。