

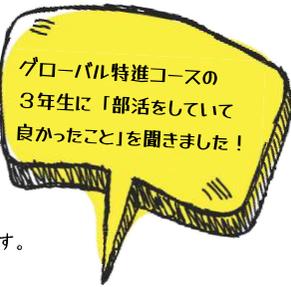
8. 上越高校で勉強も部活も全力で頑張ってみませんか!?

※ () 内は出身中学です



合志香凛 (上教大附属中)

ダンス部で全国大会に出場したり、DayDayで日本1に選ばれたり、貴重な経験を沢山できました!練習では細かい動きまで注意し、本番の冷静な判断やチームワークにつなげました。失敗や悔しさも乗り越えた経験が自信に繋がり、努力の大切さを学びました。仲間と支え合った経験は、今後の人生の強みとなる宝物です。



小林蒼 (春日中)

陸上は個人種目が多いですが、同じ部活の仲間と協力して練習することで、楽しく充実した時間を過ごせました。また、大会で他校の選手とも仲良くなれるのも魅力のひとつです。先生方も優しく、自由にのびのびと活動できるので、部活に行くのが毎回楽しみでした。また、部活動をする事で生活にメリハリができて、勉強への集中力も高まったと思います!



杉田陽 (城東中)

様々なボランティアの意味や仕組みを理解するとともに、地域の方々と交流する貴重な経験ができました。活動の幅が広がることで、人とのつながりもどんどん広がり、多くの方と関わることができました。地域の方に喜んでもらえることは何よりの励みとなり、自分自身の成長にもつながる、とても充実した活動でした。また、この経験は大学入試の総合型選抜での志望理由書や面接にも役立ち、自分のアピールポイントが増えたことも大きなメリットです。



水野怜旺 (城北中)

部活動を通じて行ったボランティア活動では、地域の方々と多く交流し、上越の魅力を変えて知ることができました。厳しい練習を乗り越え、試合で勝利を掴んだときは、仲間と喜びを分かち合うことができました。こうした経験は人間性を高める貴重な機会となりました。宿舎や遠征など思い出を作ることができ、学年を超えた縦のつながりや、他校の選手とも交流する横のつながりが広がったことも、大きな財産です。

英語を話す力が
ついた

勉強の息抜きができた!
他クラス・他学年の人と交
流ができて良かった!!

市役所や JCV など
地域の人と交流が
できて良かった

学校生活が充実した!
様々な面で成長できた!
大切な仲間ができた!!

身体的成長に加え
人間的にも成長す
ることができた!



今中大雅 (春日中)



小林詩 (糸川中)



大滝悠太 (直江津東)



山口莉玖 (城東中)



高原楽歩 (直江津東)

進学・キャリアデザインコースだけでなく、グローバル特進コースでも部活に入って3年間頑張っている人が多くいます。上越高校で勉強も部活も全力で頑張ってみませんか。



野球部特集

制作: 上越高校写真部



1. 筋トレを重視しています
2. トレーナーによる充実のサポート
3. 監督の指導方針
4. ミーティングでチーム力を上げる



5. マネージャーも大切な一員
6. 部員と監督にインタビュー
7. JCV 番組「ふるさとのがた」
8. 上越高校で勉強も部活も全力で頑張ってみませんか!?

上越高校野球部特集



1. 筋トレを重視しています

監督は「筋トレは自分自身との戦いであり、筋トレによってメンタルが鍛えられる。」とよく口にしています。自分たちも筋トレを通じて、小さな自信を積み重ねることが出来ていると感じています。実際に、強豪校の身体の大きな選手たちを目にしても、「自分たちも負けていない」「自分たちも努力してきた」と思えるようになりました。

2. トレーナーによる充実のサポート

上越高校野球部ではトレーナーによる支援体制が充実しています。グラウンドでは、走りが専門のトレーナーから、体幹の使い方や正しい走り方を基礎から指導してもらえます。盗塁やスタートダッシュに役立つ速く・キレのある走りを身につけられます。市民プラザ内のシーラボのトレーナーからは競技力アップのための、正しい筋力トレーニングを教えてもらえます。さらに個人練習の筋トレは、グラウンドから徒歩10分の場所にある24時間営業のトレーニング施設 ANYTIME FITNESS で行っています。時間にとらわれず、朝や放課後など、自分たちの予定に合わせてトレーニングができる点が大きな強みです。

3. 池田監督の指導方針

監督は「小さな目標を毎日こなすことが自信になる」と常に話しています。その考えをもとに、大会ではいつも「3つの目標」を立てて試合に臨みます。すべて達成できなくても、いくつか実現できれば、それが次への自信に繋がります。「できた」という感覚を積み重ねて、選手の成長を引き出してくれる監督です。

また、練習では時間を守ってメニューをやりきることを大切にしています。限られた時間を最大限に活かすことで、集中力が高まり、チーム全体の練習の質もアップしました。日々の取り組みを“濃く”することで、大会での力につながっています。

4. ミーティングでチーム力を上げる

選手たちは定期的にメンタルに関する文章を読み、感想を書いてグループで共有しています。他の選手の考えを聞くことで、視野が広がり、自分自身の考えも深まります。また、互いを認め合い、褒め合うことを大切にしているため、チーム内の信頼関係も自然と強まります。

また、試合の目標設定・振り返りもミーティングで行っています。試合前にはそれぞれが目標を決め、試合後には振り返りを行います。小さな達成感の積み重ねが、メンタルの安定と自信へとつながっています。一人じゃない。チームで成長する。そんな空気の中で野球が出来ていると感じます。

5. マネージャーも大切な一員

マネージャーは選手が練習や試合に集中できるように、さまざまなサポートを行っています。主な仕事は、練習や試合中の準備・片付け、タイムや球数の記録、体調管理のサポート、スコアの記録やデータのまとめなどです。そして、マネージャーのやりがいは、選手の成長や勝利をそばで支えられること、そして「ありがとう」の言葉を沢山もらえることです。この日は数日後に控えた試合に向けて、千羽鶴を折りました。完成したら、選手たちにサプライズでプレゼントする予定です!!



6. 部員と監督にインタビュー

【主将】3年 田邊涼 春日中出身

Q1. 入部してよかったことは？

人としての礼儀やマナーをしっかりと学べたことです。それに加えて、どんな困難にも立ち向かう根性が鍛えられたことも、本当に大きな収穫だと感じています。



Q2. 野球をやっていて最高だと思った瞬間は？

全員で試合に向けて一生懸命練習してきたことが、試合でしっかり結果につながったとき。「努力は報われる」と実感できた瞬間は、最高でした。また、きつい練習を仲間と協力して乗り越えられたときにも、強い達成感と絆を感じます。

1年 山崎音也 妙高高原中出身

Q1. 入部してよかったことは？

初めての試合ですごく緊張したんですが、三振を取れたときにその緊張が少しやわらいて、すごくうれしかったです。

Q2. なぜ上越高校の野球部を選んだの？

監督の「甲子園出場を目指す」という言葉に惹かれました。本気で目指しているチームに入りたいと思って、この野球部を選びました。

Q3. 今後の意気込みを教えてください！

チームのエースになって、甲子園に出場したいです。その目標に向かって、毎日の練習を全力で取り組んでいます！



【監督】池田剛幸



昨年度より野球部の監督をしています。上越高校野球部の強みは、非常に素直で一生懸命、そして“泥臭く”頑張れる選手たちがそろっていることです。そういった選手たちは本番に強いし、私も彼らを信じて指導をすることができます。キャプテンを中心にチームがよくまとまっていて、一体感を持って戦えることも大きな力になっています。これからも応援をお願いします！

7. JCV 番組「ふるさとの姿～上越高校写真部～」

今回の野球部インタビュー映像は、上越高校写真部が制作している「ふるさとの姿～上越高校写真部～」で5月に放送されました。放送内容は毎月更新です。番組では写真部の作品や日頃の活動などを紹介しています。ぜひご覧ください！



「ふるさとの姿～上越高校写真部～」

JCV コミュニティチャンネルにて毎日放送中
 日/9:50～, 17:45～, 23:05～ 月/11:50～, 17:45～
 火/10:30～, 16:35～ 水/16:50～, 22:00～
 木/17:05～ 金/16:15～, 21:00～ 土/11:50～, 19:50～