

○近年の戦績

| 年     | 春季大会        | 夏 選手権大会 | 秋季大会        |
|-------|-------------|---------|-------------|
| 2020年 | 中止          | ベスト16   | 北信4位 県ベスト16 |
| 2021年 | 北信2回戦       | 2回戦     | 北信優勝 県ベスト16 |
| 2022年 | 北信3回戦       | 3回戦     | 北信優勝 県ベスト8  |
| 2023年 | 北信準優勝 県ベスト8 | ベスト16   | 北信2回戦       |

○卒業生進路(過去14年間(2010～2023)の野球班卒業生(183名))

| 国公立大学(127名) |     |     |      | 私立大学(53名) |      |     |      |
|-------------|-----|-----|------|-----------|------|-----|------|
| 東 京         | 6 名 | 名古屋 | 3 名  | 早稲田       | 9 名  | 立 教 | 2 名  |
| 京 都         | 2 名 | 大 阪 | 7 名  | 慶應義塾      | 12 名 | 中 央 | 5 名  |
| 北海道         | 6 名 | 九 州 | 2 名  | 明 治       | 6 名  | 法 政 | 4 名  |
| 東 北         | 8 名 | その他 | 96 名 | 青山学院      | 2 名  | その他 | 13 名 |

○年間予定(目安)

|     |                        |
|-----|------------------------|
| 3 月 | 選抜甲子園大会 東海・関西遠征        |
| 4 月 | 三校リーグ(松本深志・上田) 春季北信予選  |
| 5 月 | 春季北信予選・県大会 三重遠征        |
| 6 月 | 春季北信越大会                |
| 7 月 | 選手権長野大会                |
| 8 月 | 選手権甲子園大会 秋季北信予選        |
| 9 月 | 秋季北信予選・県大会             |
| 10月 | 秋季北信越大会 三校リーグ(松本深志・上田) |
| 11月 | 1年生大会(北信) 4地区対抗選抜大会    |

土日:練習試合 平日:練習 16:30～

○練習施設

浅川グラウンド(専用)

〒381-0064 長野市浅川東条314-1



温故堂(専用・室内練習場)

〒380-8515 長野市上松1丁目16-12



浅川グラウンド



温故堂

# NAGANO



三訓

大きな仕事  
大きな苦勞  
大きな心

～甲子園のその先へ～



私たちと共に甲子園へ。

連絡先

TEL 026-234-1215(長野高校)  
E-mail naganohs@m.nagano-c.ed.jp

長野高校野球班

Nagano High School  
Baseball Team

## 長野高校野球班とは？

理念

人のために生きる

目的

社会を変えるリーダーになる

目標

甲子園出場

### 3つの指針

#### ① 熱い想い

“何が何でも甲子園に行く”という「想い」。  
その「想い」は人を動かし、世を動かす。

#### ② 主体性

“自ら”感じ、考え、行動に移す。  
→ “主体練習”を重視しています。



メニューミーティング

#### ③ 「心技体」を鍛える

心

技

体

集中 同調

コツ 反復

体力 体調



ベース回し



ランニング



バッティング



超速球



食トレ



スラックライン

## 現役・OB・監督から

### 高校野球を通して見えた景色



長野高校野球班では選手が自分たちの課題を日々整理し、その課題を克服するための練習を考えています。私自身、入学時はまだ力もなく、打球も外野定位置ほどしか飛ばみませんでした。試行錯誤の結果、3年ではたくさんのホームランを打てるようになりました。

また、野球を通して、仲間がいるから練習できる、相手がいるから試合ができる、そして周りの方の支えがあるから今の自分があることに気づきました。人のために自分は何ができるのか、何をしたら相手が喜ぶのかを考えられるようになり、入学前とは見える景色が変わり、人として大きく成長することが出来ました。

高76回 主将 西村 啓應

### 長野高校だからできること



私が思う長野高校野球班の魅力は主に二つあります。一つは自主自立の環境です。長野高校野球班では選手と監督が話し合って練習メニューを決めるため、練習一つ一つの目的に関してチーム全体で共通認識を持つことができ、選手自身が自主的に取り組むことができます。

二つ目は、県随一の進学校が甲子園に出場するというやりがいのある目標に挑戦できることです。甲子園に出場することは強豪私立に入れば容易なことかもしれませんが、進学校が強豪私立を打ち破り甲子園を決める方が熱くなりませんか？

長野高校で一生懸命野球に打ち込んだ経験が、今の私を支え突き動かしています。ぜひ長野高校で野球をしましょう！

高73回 慶應義塾大学体育会野球部 3年 宮澤 豪太

### 日本一の挑戦 ～文武両道を超えろ～



本校は正真正銘「文武両道」の学校です。しかし近年この言葉は、学習も班活もバランスよく身の丈に合うような成果を出す意味で使われている気がしてなりません。本校野球班は違います。県随一の進学校が、野球でも県制覇を目指すのです。身の丈には合っていない。しかし、

そこに「ロマン」があるのです。能力で上回る相手にどうやって勝つのか？そのために最善の策を指導者と生徒が共に考え、行動し続けます。本校が甲子園に出場したら、どんな景色が見えるでしょう？「日本一の挑戦」をして、「日本一の文武両道」を成し遂げよう。それはもう「文武両道」の域を超えた、未知の世界へ踏み入れることになるでしょう。その先にはきっと「豊かな人生」が待っています。

高63回 監督 武田 圭弘