



文武両道のすすめ ～東大野球部に学ぶ～

東京大学野球部 元監督 浜田一志 先生 特別講演より

「日本一勉強が忙しい大学」といわれる東京大学。実はそこには、スポーツ推薦なしで選手を育て上げる「東大野球部」があります。今回は、東大野球部を率いた浜田一志監督の講演から、「勉強」と「部活・好きなこと」を両立させるヒントを紹介します。
受験勉強に部活動に忙しい皆さんへ、きっと参考になるはずです。

① 東大野球部ってどんな部？

- 早稲田・慶應・明治・立教・法政・東大の6大学からなる「東京六大学野球リーグ」の一員。毎年春と秋にリーグ戦が行われる。
- スポーツ推薦の枠はなし。入部後の指導で選手を鍛えて育てるのが東大野球部の方針。
- 講演時の部員は選手68名＋スタッフ17名。中には高校まで硬式野球未経験だった部員も9名。
- 部員の約6割が浪人を経験。「最高学府だから」「六大学野球の舞台で活躍したい」など、東大を目指す理由も部員それぞれ。
- 東大野球部は「日本で初めて野球をしたチーム」という歴史を誇りとし、文武両道が実現できることを証明し続けている。

② チームの指導理念

「人として、東大野球部員であることを肝に銘ぜよ。」

チームとして、戦う集団であれ。俺たちは、勝つ。」

役割はハッキリとしている

監督＝環境整備・目標設定・動機づけ

コーチ＝技術指導

選手＝部の運営・実行・反省

③ 東大野球部員に共通する3つの特徴

特徴① 	特徴② 	特徴③ 
努力を続ける才能 納得したことには努力を惜しまない。 努力を「習慣」に変えられる。	時間を作るのが上手い 「753の法則」 勉強7：野球5：自由3。 引退後は“12時間の壁”を越えて学習時間を確保。	負けることが嫌い 悔しい経験をモチベーションに変え、次の努力につなげる。

④ 成長を支える4つの条件

- 条件1：モチベーション — やる気の源。悔しさや目標が原動力になる。
- 条件2：基礎 — 教科書の内容を友人に説明できるレベルの理解。まず得意科目を一つ作り、それを核に全体を伸ばすと効果的。
- 条件3：身近なお手本 — 近くに目標となる先輩・仲間がいると成長しやすい。
- 条件4：得意技（緊張していてもできること） — 得意なことがあると、勉強でもスポーツでも伸びる。

得意技の作り方「4T」

① Trace → ② Training → ③ Think → ④ Teach
(まねる) (やってみる) (なぜうまくいった / いかなかったかを考える) (友人に教える)

Teach までできるようになると、緊張する場面でも普段どおりの力を発揮できるようになる

⑤ なぜ「文武両道」が大切なのか

- 10代後半は「自分という存在を理解し、人生をどう生きたいかをつかむ」時期。「やるべきこと」と「やりたいこと」のバランス(=文武両道)を保つことで、その感覚が養われる。
- 部活動を通して、メリハリ・リーダーシップ・協調性・我慢強さなど、勉強だけでは得られない力が身につく。
- 「こんなもんだ」と自分で限界を決めてしまうと、そこで成長は止まる。かつて高校生が誰も投げられなかった150キロを一人が投げた途端、次々と150キロ投手が現れたように、自分を信じてチャレンジすることが殻を破る力になる。
- 実際に、部活動が盛んで活気ある学校ほど、難関大学への進学実績もよいという相関が見られる。

⑥ 講演 Q&A より

- 負けが続いたときは、原因を分析して反省しつつも引きずりすぎない。次にどの試合で勝つかを決め、そこに力を集中する。
- 3年間部活を続ける生徒が増えているのは、理不尽な指導が減ったことに加え、OB会や就職での心強いつながりも理由の一つ。
- 学習にモチベーションが持てない人ほど、実は勉強にも部活にも自信が持てず、不安を言い出せずにいることが多い。まずは不安を聞いてもらうことが力になる。

進路指導部より ～種子島高校生へ これからの学習に向けて～

東大野球部の先輩たちが大切にしていた「753の法則」や「12時間の壁」は、部活と勉強を両立させたい皆さんにもそのまま使えるヒントです。1日の時間を書き出し、「やるべきこと」と「やりたいこと」の配分を意識するだけで、限られた時間の使い方は大きく変わります。

また、「基礎＝人に説明できること」という考え方は、定期テストや模試の復習にそのまま活かします。分かったつもりで終わらせず、友人に説明してみること、本当の理解度が見えてきます。得意科目を一つ育てて、それを軸に全体の学力を引き上げていきましょう。

そして何より、「こんなもんだ」と自分で限界を決めないこと。悔しい経験も、うまくいかない日々も、次の努力に変えていく「習慣」にできれば、それは確実に力になります。

自分を信じて、チャレンジを。 皆さんの努力を全力で応援しています！

