練習時間（平日）	練習時間（土日等）	オフ	練習内容	現役時代の勉強時間	現役時代の睡眠時間	現役時代の塾等	引退後の塾等	引退後の塾等の通学日数等	引退後の勉強時間(平日)	引退後、夏休み等の勉強時間	学校の授業	『勉強しなさい』	兄弟姉妹構成	ゲーム等	大学受験で良かった取り組み等	大学受験で、やらないほうが良かった取り組み等。	その他、感想やアドバイス。
2時間	4時間	週1回、年末年始5日間	基本的なメニューは大学とあまり変わらない	3時間	6時間	特になし	なし	なし	6時間	10時間	やや真面目	言われた記憶がない	兄	あまり覚えていない	朝早く起きて勉強を始める	数学の答えの丸暗記	
4時間	7時間	週1のオフ、まとまったオフは年末年始とテスト期間	自分たちでメニューを考えてたけど同じような練習が多かった。時間が長くだらけてしまうこともあった。	1時間	7時間	特になし	無し	無し	4.5時間くらい	10時間くらい	1年のときはよく寝てたが学年上がってから減ったと思う	あまり言われない	兄が1人と妹が1人、兄とは学年が1つしか変わらないので影響結構受けたと思う。	1時間くらい、引退後は減ったと思う	計画的に受かるための勉強をする、自分の実力を知る	他の大学の過去問、東北大で十分だと思う	現役で部活してるときは、大事な授業は寝ないほうがいいと思う。部活後は眠くなっちゃうから、すぐ寝て朝勉強とかもいいと思う。模試の判定とか気にしないで最後まで頑張ってください。
3時間	4時間+自主練	週に1日、お盆、年末年始は休み	パッティングをメインでやっていて、守備練習は基礎練がメイン	1時間30分	8時間	特になし	無し	無し	3時間	12時間	2年の秋以降は極めて真面目それ以前は寝てた	言われた記憶がない	弟が2人、仲が悪くそんなに話さない	やっていない	毎日取り組むこと	特になし	早い時期から始めることが一番大切です。英単語、古典単語などは3年生までにある程度学習しておくこと。文系はなんだかんだ数学できるやつが一番強いです。文系にしろ理系にしろ数学はがんばってください。
4.5時間	10時間	1日、年末年始	グラウンドが共用だったので、使えない日はグラウンドの角でネットバッティングをしたり、とりかご、ティー、ノック、トレーニングなどを班をつくって回していた。メリハリがしっかりできていてとても良い雰囲気だった。	0	6時間	特になし	無し	0	5時間	7時間	寝てた	言われた記憶がない	兄、自分、弟	2時間	電車の中での勉強(主に英単語)	無し	受験勉強は引退してからでも十分間に合います。ですが時間のかかる数学や英語は早めに取り組みましょう。自分は具体的には数学の問題集と英単語帳は夏休み前に1周しました。
3時間半	7時間	週1回、年末年始10日間	ほとんど個人練習	2時間	6時間	特になし	なし	なし	7時間	夏休み10時間、冬休み13時間	極めて真面目	勉強しすぎだから休めと言われた。	姉	駅から家まで歩いていら15分くらい	いろんな大学の過去問をやりまくった	ない	環境は自分で変えられる。やるかやらないかは自分次第。
3時間	７～８時間	週1 長期オフはないです	バッティングがかなり多かった	1時間	8時間	予備校	東進	毎日6時間程度日替わりでほぼ全科目	6～7時間	12時間くらい	寝てた	まあまあ言われた	弟が1人	なし	土日に友人と塾で待ち合わせて、12時間勉強すること	世界史の教科書のまとめ	英数を早めに完成させると楽に合格できます。
2時間	6～8時間	単発のオフは不定期、長期オフは年末年始	短時間のため、平日はマシンを使った実戦練習とノックのみ。並は土日。練習不足は常に感じていたが、勉強もしなくてはいけなかったため仕方がなかった。	3～4時間	5～6時間	塾	河合塾	毎日5教科7科目、学校以外の時間はほとんど	5～6時間	10～12時間	やや真面目	言われた記憶がない	妹 自分より優秀	やってない	模試の結果を見て、志望校と自分の学力の差をできるだけ具体的に考えた	複数の同系列の参考書に手を出した	志望校と自分の実力の差を客観的に分析して、何をすれば目標を達成できるか考え、行動してみてください。その力は後の大学野球や就活でも必ず役に立ちます。
朝練1～1.5時間、昼休み50分整備、準備等(1年)、午後練4～5時間	9～10時間	週1オフ、夏大後と年末年始まとまったオフ	入部から夏大までランと体幹、その後ノックのランナーを全させてもらえるようになり、バッティング練習ではバッティングピッチャー、自主練で守備練習	1時間	5～6時間	予備校	東進ハイスクール	週7	5時間	12時間	寝てた	あまり言われない	一人っ子	30分～1時間	浪人	分からないから浪人した	野球やれるうちは野球やった方がいい。勉強なんていつでも出来る。
練習時間（平日）	練習時間（土日等）	オフ	練習内容	現役時代の勉強時間	現役時代の睡眠時間	現役時代の塾等	引退後の塾等	引退後の塾等の通学日数等	引退後の勉強時間(平日)	引退後、夏休み等の勉強時間	学校の授業	『勉強しなさい』	兄弟姉妹構成	ゲーム等	大学受験で良かった取り組み等	大学受験で、やらないほうが良かった取り組み等。	その他、感想やアドバイス。
3時間	8時間	水曜、年末年始		2.5時間	6.5時間	塾	河合塾マナビス	週7	6時間	10時間	適当	言われた記憶がない	兄	0			
3時間	6時間	週1OFF、年末年始1週間ほどOFF	実践練習少ない(参考になる練習ない、効率悪い、弱小であった所以が大学に入ってわかった)	ほとんどしなかった	6～7時間	特になし	無し	無し	机には3時間はどいたやっていたわけではない)	机には8時間はどいた(やっていたわけではない)	寝てた	言われた記憶がない	姉、弟三人全員勉強嫌いで大学受験に失敗して酷い目に遭わされる まで真面目に勉強したことがない	2時間ほど	とにかく復習を大事にして、授業で扱った問題を何も見ずに全部理解できるまで復習した。(二浪目の途中から、それまで特にやっていなかった)学校も予備校も予習を重視させる先生が多いが、授業を受けただけでできた気になって実際理解できていないことに気づいた	英単語や古文単語をノートに書いて覚えようとした。時間の無駄。どうせ書いても忘れる。暗記物は移動や授業の合間の隙間時間に見て覚えた。(二浪目の途中から)	私が2年間も浪人する羽目になった原因としては、まず現役時代学校の先生が嫌い過ぎて勉強しなかったことです。いくら嫌いでも勉強はしましょう、後々後悔するのは自分です笑その後、浪人しますが、全く勉強しなかった私は予備校の分かりやすい授業を聞いただけで勝手にできるようになった気がしてちゃんと知識が定着しないまま何となく一年が終わってしまい、結果一浪目も落ちました。結局、受験勉強で一番大切なのは、自分で勉強している時間だと思います。机に向かって自分で勉強をしている時間を大切にして欲しいです。わからないことは遠慮せずに学校や予備校の先生に相談して下さい。そして、最終的には自分の力でできるようになることを心がけるとうまくいくかもしれません。
4時間くらい	7時間くらい	毎週月曜、年末年始	フリー打撃、ノック、実戦練習、トレーニング、自主練	30分くらい	6～7時間くらい	塾	河合塾マナビス	ほぼ毎日、平日は5時間くらい、土日は8時間くらい。教科数は7教科くらい	5時間くらい	8～10時間くらい	寝てた	あまり言われない	姉がひとり	30分くらい	家から出て勉強をする。	苦手な教科を避けること	部活が終わってからだと意外と時間がないので、現役の時からコツコツ勉強することで後々自分が楽になると思います。特に数学だけでも授業はしっかり聞いた方がいいと思います。
3～4時間	8時間くらい	週1	フリーバッティングやノックなど	0	7時間くらい	特になし	予備校	毎日、学校が終わってから夜の10時まで	6時間くらい	10時間くらい	適当	言われた記憶がない	一人っ子	0.5時間くらい	繰り返しやる復習が1番力になった。	詰め込もうとして勉強を急ごうとするのは良くなかった。	現役の時は家で勉強する時間はないと思うので、学校の授業を真面目に受けることが大事だと思います。
練習時間（平日）	練習時間（土日等）	オフ	練習内容	現役時代の勉強時間	現役時代の睡眠時間	現役時代の塾等	引退後の塾等	引退後の塾等の通学日数等	引退後の勉強時間(平日)	引退後、夏休み等の勉強時間	学校の授業	『勉強しなさい』	兄弟姉妹構成	ゲーム等	大学受験で良かった取り組み等	大学受験で、やらないほうが良かった取り組み等。	その他、感想やアドバイス。
3～4時間	7～8時間	毎週月曜　テスト前と年末年始は1週間オフ	選手がメニューを組んでいた	2時間	6時間半	特になし	無し	高校3年間塾及び予備校には通っていない	6時間	11時間	やや真面目	言われた記憶がない	妹2人　妹も受験生	ゲームはやっていないYouTubeは30～60分	休みの日も学校や図書館に行くこと。移動時間の短時間集中の勉強。敢えて東大や東工大志望の友人と一緒に勉強すること。	とりあえず赤本をやってみて模範解答だけ覚える勉強	現役時代に毎日ちょっとだけでも勉強頑張っておくと、引退した時に大きな差をつけられるし、成績の伸びが圧倒的に早くなる。忙しくても基本だけは抑えておくことが大切だと思います。
2時間	4時間	日曜日、お盆、年末年始、テスト前1週間		2時間位	6時間	特になし	駅ビルの自習スペース、学校の自習スペース	無し	6時間位	10時間位	現役時代はほとんどの授業でうとうとしていたけど、受験期はまじめに受けました。	言われた記憶がない	弟妹特に影響は受けていません。	現役時代は2時間位	英語に毎日触れる、微積の問題を毎日数問解く	数学のわからない問題を30分以上考えること。（10分くらい考えて分からなかったら答え見て、理解して覚えた方がいいと思います。）	今は辛いかもしれないけど、最後までやりきれれば、どんな結果であろうと、それが自信にもなると思います。応援してます！
5	7	週1回(月曜か水曜)	グラウンドが使える期間は守備多め。打撃はシート打撃とティーがほとんど。トレーニングも多い。冬場は打撃とトレーニング。	0.5	7	特になし	なし	なし	5	7	寝てた	言われた記憶がない	姉 6つ離れているので、姉が小学生で九九をやっているのを見て、幼稚園児ながら割り算までできるようになった。姉はあんまり成績が良くて怒られたりもしていたから、反面教師にして頑張った。	2	通学の電車の中で英単語帳を読むこと	余計な参考書や教科書ガイドをたくさん買うこと	まずは野球をしっかりやり切る。現役の時は野球に注ぐ時間をまず決めて余った時間で勉強をする。疲れもかなり溜まるし、睡眠も大事だから睡眠は絶対6時間以上は取る。通学時間とか隙間時間を有効に使おう！あとは部活で培った体力で引退後必死に頑張ろう。
2.5時間ぐらい	4時間～5時間	基本は日曜休み　夏休みは3日に1回ぐらい休み　年末年始は休み	古臭かった笑、自分でメニュー考えられないアホだった　今考えるとあんまり意味ない（結果につながるはずのない）練習だった	1.5時間ぐらい	7時間（今より長い笑）	予備校	山越さんとかともひろさんのいた、福祉大球場のとこの東進	毎日　講座自体は英語数学物理後はセンター過去問	4時間ぐらい	10時間以上	楽しく受けてました	まあまあ言われた	4つ下の弟	ゲーム苦手なんでやりませんでした笑（いくみにパワプロでボロ負けするぐらい弱いです）	知的好奇心を感じること　賢がりを感じる　じいさんの言うことは必ず聞いたほうが良い（マジで当たるから）	無駄なことは意外と無駄じゃないけど、無駄は無駄　変なテクニックに走ること（変なことし始めるやつからおかしくなった）	世の中うまく出来てるから、然るべきとこに落ち着くんで焦らず受け入れましょう。学校にいる爺さんの話はまじで聞いとけ、真面目にしゃなくてもいいから
４時間	８時間	５日間	監督に与えられた練習メニューをこなす。ノックでミスが連発すると何度もやり直しさせられ、非常に効率が悪かった。	２時間	６時間	塾	無し	週５で３科目	４時間	１０時間	やや真面目	言われた記憶がない	姉が一人。姉が大学受験に苦労していたので、自分は勉強を真面目にやろうと思えた。	漫画３０分	歴史はストーリーを考えること	正解している問題を何度も解くこと	大学受験を乗り越えて、４年間たらふく野球やりましょう。最高の仲間に会えます。
練習時間（平日）	練習時間（土日等）	オフ	練習内容	現役時代の勉強時間	現役時代の睡眠時間	現役時代の塾等	引退後の塾等	引退後の塾等の通学日数等	引退後の勉強時間(平日)	引退後、夏休み等の勉強時間	学校の授業	『勉強しなさい』	兄弟姉妹構成	ゲーム等	大学受験で良かった取り組み等	大学受験で、やらないほうが良かった取り組み等。	その他、感想やアドバイス。
3時間	8時間	1日	全体的に合理的で良かったと思った。トスバッティングはノーバウンドで返していた。これがスイングの軌道をラインに入れる感覚につながったと思う。	0	7時間	特になし	無し	無し	6時間	14時間	やや真面目	あまり言われない	兄と弟が1人ずつ	30分	1日14時間勉強、暗記科目は教科書をひたすら読む、学校の先生にわからないところは絶対聞く	英語聞き流し	
2時間半	4~5時間	月に2回・冬休みに1週間のオフ		1~2時間	5時間	特になし	予備校	週に1回、2時間英語、数学	6時間	8~10時間	やや真面目	あまり言われない	妹		朝に1時間くらい勉強する時間をとる	睡眠時間を減らすこと	
の学校のため部活無し				30分	8時間	塾	駿台	5日　2時間半現代文　数学英語　古文漢文世界史	10時間（学校に行っていない）	10時間	やや真面目	言われた記憶がない	弟二人	1時間	模試などを目標に勉強の計画を立てる　メリハリをつけて息抜きの時間も作る　適度に体を動かす（ストレッチなど）	予備校が出す例どうりに講習を受けること	受験は辛くなるときもあるけれど必ず終わります。受験で得たものは大学に入っても役立つので、無駄にはなりません。自分で考えて学習方法を工夫してみて楽しく勉強しましょう。
２～３時間	９時間くらい	普段は基本オフなし、冬休みは１週間半ほどあった	フリー打撃、マシーンーか所打撃、ノック（ボールファースト、ゲッツー×１０本ずつ）、冬期間はトレーニング	ほぼなし（やっても10分単語を見るくらいくらい）	６～8時間	特になし	河合塾マナビス（現役引退後）、河合塾本郷校（一浪目）、駿台御茶ノ水三号館（二浪目）	毎日通ってた。国・数・英・社（二科目）・理科基礎（二科目）	平均６時間くらい	適当	あまり言われない	兄（一個上）、妹（2個下）兄には特に影響を受けた。兄が浪人はしたものの国立の医学部に進学したので負けられないと思った。	部活をやっていたときはプロスピAを一日２時間くらいやってた	現役時は間違にただ勉強していました。浪人に入ってからは勉強の配分を考えるようになって第一志望の大学のニ次試験の点数配分に応じて勉強時間を変えていた。僕の場合、第一志望は東大だったので点数配分が一番大きい英語と国語に最も時間を割き、次に数学、次に社会科目という感じでした。暗記は毎日やるのがコツ。どの教科にしてもまず最初は先生や参考書を模範として解き方をマスターすることが点数アップの一番の近道だと思う。	夜遅くまで勉強（僕は部活引退後夜中の１時くらいまでやっていたけど学校で眠すぎて集中できないし、夜中に眠いなと思いながらやったことは短期記憶にしかならないから受験では無駄）、いろんな参考書に手を出す。	現在スポーツに励んでいる人たちへ　スポーツができれば勉強もできるとよく言いますがそれは間違いではないと思います。今テストの点数が悪いのは勉強自体をやってない、あるいは間違にただやっているだけだからだと思います。スポーツだと何も考えずにただメニューをこなしている状態です。勉強もスポーツも受け身でやらされていては絶対にできるようになりません。勉強もスポーツも疲い分けが大事です。少々効率が悪くても何度も反復しなければならない基礎練習は勉強では暗記や基本問題演習にあたり、質高く一回一回を大事にやる練習が演習問題や論述問題にあたり、実戦練習が過去問演習や定期テストに当たります。このようにスポーツと勉強を完全に違うものと考えるのではなく、身体を使うか、頭を使うかという違いだけで「文」と「武」は相互に影響しあっています。最後は自分との戦いです。受験勉強頑張ってください。
5時間	8時間	週1オフ、年末年始に1週間ちょっとオフ	実戦を多くやっていた。練習後でスイング量、ノック量確保	1時間	6時間	予備校	駿台	ほぼ毎日、夜10時まで、数英理	5時間	10時間	やや真面目	言われた記憶がない	姉	0時間	朝起きて、1日の計画を紙に書く	昼寝	今頑張ればいい結果がついてくるし、頑張るのは今しかない
3時間	6~7時間	全体練習が5日、2日は自主練	自分達で考えて、たまに監督も口出しする	机に座った勉強は1～2時間	5時間	予備校	駿台	1日、英語	7時間	13時間	極めて真面目	言われた記憶がない	兄(栄光学園中合格、一橋合格)	0	勉強ノートを毎日取っていた、毎月每週每日予定を立てていたこと	自分の成績に一喜一憂していたこと	根気よく勉強し続けることが大切かなと思います。勉強も野球も同じで。最後の最後に花開く可能性が誰にでもあると思います。
4時間	7時間	毎週月曜、盆、年末年始	走りすぎ、太れない。	1時間	7時間	特になし	東進	シュウ2	5時間	7時間	やや真面目	言われた記憶がない	兄	0	彼女を作らない、TwitterやYouTubeを見ないようにする	色んな参考書に手を出す	彼女は大学に入ってからでも遅くないよ。
6	11	基本は週一、月一程度のになることもしばしば。夏休みはお盆の2日間とローカル大会後の１日。冬休みは、年末年始に4～5日間。	5箇所バッティング・3箇所ノックなどある程度ルーティン化した練習でした。効率はかなり良かったと思います。	現役時代は1～2時間程度。学生コーチのときは5～6時間やっていました。	6時間	特になし	無し		6時間	10時間	極めて真面目	言われた記憶がない	妹が1人。影響は特にありませんでした。家だと妹がうるさかったので、朝から晩まで図書館に篭っていました。	1～2時間。それでもご飯を食べながら。してたことがほとんどでした。	一度、敢をこなしてみること。目安は１日15時間ぐらい勉強してみること。そこから時間を詰めて質を求めにくくと良いと思います。初めから質を求めてもなかなか上がらないと思います。	すぐに答えを見る勉強。解法を移してもマジで頭には入らないです。	まずは普段の学校生活から見直してみてください。掃除をきちんとしたり、ルールを守ったりと生活の中で詰めの甘い部分をなくしてみてください。もし、詰めの甘い部分があれば、そこが本番に出ます。プロ高校生になってください。学習に関しては、周りをどんどん巻き込んで下さい。信頼・尊敬できる先生を見つけて徒にでついて行ったり、クラスメイトと競い合ったりして、自分を高めてください。1人で黙々とやることも大切ですが、いつか必ず壊れます。そのような友人も実際にいました。周りに引っ張られて勉強することが近道だと思います。また逃げ道を作っておくことも大切です。ほどほどに頑張って下さい。
練習時間（平日）	練習時間（土日等）	オフ	練習内容	現役時代の勉強時間	現役時代の睡眠時間	現役時代の塾等	引退後の塾等	引退後の塾等の通学日数等	引退後の勉強時間(平日)	引退後、夏休み等の勉強時間	学校の授業	『勉強しなさい』	兄弟姉妹構成	ゲーム等	大学受験で良かった取り組み等	大学受験で、やらないほうが良かった取り組み等。	その他、感想やアドバイス。