



陸上競技班

活動日時／月・火・水・金の放課後

土日・祝日の半日練習 または大会、
練習試合

活動場所／第一グラウンド

参与／3 名

班員／63 名

3 年生 21 名、2 年生 20 名、1 年生 22 名

みなさんは陸上競技にどのような印象を持っているでしょうか。「単純な競技」や「個人の競技」と思いこんでいる人も多いのではないのでしょうか

陸上競技は「走る、跳ぶ、投げる」という動きで構成されています。これらは基本的なもので確かに単純な動作です。しかし日々の練習によってその「単純」な動作をいかに磨いていくか、というのがこの競技の醍醐味です。一日一日の練習の成果はすぐには現れませんが、成果を出せた時の喜びは何にも代えがたいものです。

陸上競技では、よく個人種目が意識されがちですが、一緒に練習する班員がライバルとなり、仲間となってお互い励ましあい、高めあって練習しています。

また、陸上競技の大きな魅力の一つに、未経験者でも取り組みやすいことがあります。現在の班員にも未経験者だった者や、中学校では文化部だった班員がいますが、それぞれが自分の競技で活躍しています。必要なものは経験値でなく高い意識です。練習に取り組むことでいくらでも強くなることができます。

私たちは陸上競技に真剣に向き合い、時に厳しく、時に和やかなムードで練習に取り組んでいます。活動は週に 5 日間、木・日曜日を休養日として、平日は 2～3 時間、休日は 3 時間ほどです。他班に比べると時間の拘束も少なく、学校生活に支障を来さないようにしています。そのため、他校に比べると練習の時間は少なくなっていますが、日々のウォーミング・アップや基本動作を意識しながら、短時間でも質の高い練習で、近畿や全国での活躍を目標としており、実際全国大会にも今まで何名も出場し、入賞者もいます。私たちと陸上競技班で充実した高校生活を送りましょう。

陸上競技班

活動実績



令和3年度

●春季総体			
【男子】	400mH	2位	奥村 誠
●近畿総体			
【男子】	400mH	7位	奥村 誠
●県ユース			
【男子】	800m	4位	山田 翔悟
	5000mW	3位	柴野 大輔
	やり投	4位	中村 俊貴
	100m	5位	中川 朝陽
	200m	4位	中川 朝陽
	400m	5位	高井 創治
	円盤投	4位	小川 雄大
	やり投	4位	中村 太河
	4×100mR	4位	山本—小嶋—中川—小木曾
	4×400mR	4位	山本—高井—小嶋—中川
【女子】	走高跳	5位	中野 陽香
●近畿ユース			
	4×100mR	4位	山本—小嶋—中川—小木曾
	4×400mR	4位	山本—高井—小嶋—中川
	5000mW	8位	柴野 大輔
●秋季総体			
【男子】	100m	3位	中川 朝陽
	5000mW	4位	柴野 大輔
	4×100mR	5位	山本—小嶋—中川—小木曾
	4×400mR	4位	山本—高井—小嶋—中川
【女子】	走幅跳	4位	飯田 美優

令和2年度

●秋季総体			
【男子】	800m	5位	植坂 岳寛
	400mH	2位	奥村 誠
	走幅跳	1位	岩崎 陽
	三段跳	2位	岩崎 陽
【女子】	1500m	1位	吉村 知恵