



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／64名

3年生 20名、2年生 20名、1年生 24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か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4年度 ●春季総体

- 【男子】男子総合 8位
 5000mW 3位 柴野大輔 5位 徳野真大
 走幅跳 6位 水野 棕介
 ハンマー投 7位 中村 俊貴
 100m 7位 小嶋 洸央
 4×100mR 7位 山本-小嶋-福田-小木曾
 4×400mR 6位 山本-山田-小嶋-中川
- 【女子】走幅跳 4位 飯田美優 5位 西村百夏
 4×100mR 8位 三ヶ尻-飯田-西村-小倉

- 全国高等学校総合体育大会陸上競技近畿地区予選会
 4種目 8名出場

●県ユース選手権

【男子】男子総合 7位

- 一年 200m 2位 福田 涼真
 100m 3位 福田 涼真
 二年 5000mW 1位 柴野 大輔
 800m 3位 山田 翔悟
 走高跳 3位 吉村 貴一郎
 共通 4×100mR 6位 奥居-福田-森本-早藤
 4×400mR 4位 伏木田-森本-石川-山田

【女子】女子総合 5位

- 一年 走幅跳 1位 西村 百夏
 三段跳 1位 西村 百夏
 100mYH 2位 浅井 彩乃
 400mH 2位 浅井 彩乃
 二年 走幅跳 2位 飯田 美優
 三段跳 3位 飯田 美優
 共通 4×100mR 5位
 浅井-飯田-西村-小倉
 4×400mR 6位
 浅井-飯田-山本-西村

●近畿ユース選手権 15種目 21名出場

- 【男子】二年 5000mW 3位 柴野 大輔
 800m 7位 山田 翔悟
 【女子】一年 走幅跳 5位 西村 百夏
 三段跳 4位 西村 百夏
 400mH 7位 浅井 彩乃
 二年 三段跳 8位 飯田 美優

●U18陸上競技大会

- 3000mW 11位 柴野 大輔

●秋季総体

【男子】男子総合 7位

- 400m 2位 山田 翔悟
 800m 1位 山田 翔悟
 ハンマー投 3位 中村 俊貴
 4×100mR 6位 奥居-福田-森本-早藤
 4×400mR 3位 伏木田-森本-藤原-山田

【女子】女子総合 4位

- 400m 3位 浅井 彩乃
 走幅跳 1位 西村 百夏 3位 飯田 美優
 三段跳 2位 西村 百夏 4位 飯田 美優
 4×100mR 4位 西村-小倉-浅井-飯田
 4×400mR 4位 浅井-西村-藤原-飯田

