



## 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
三段跳	2位	西村 百夏
4×100mR	4位	西村-小倉-浅井-飯田
4×400mR	4位	浅井-西村-藤原-飯田