



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 23名、2年生 23名、1年生 18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難いものです。

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、リレーを中心に一人では難しいようなことも日々協力しながら頑張っています。

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。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。高校では、やり投や競歩など中学校では無かった新しい種目にも挑戦でき、自分の新たな可能性を見つけることができます。

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、練習の時間は少なくなってしまうのですが、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5年度 ●春季総体

【男子】男子総合 5位
400m 2位 山田 翔悟
5000mW 3位 柴野 大輔
800m 3位 山田 翔悟
110mH 6位 石川和樹 7位 本間優貴
ハンマー投 5位 中村 俊貴
4×100mR 5位 奥居-福田-森本-早藤
4×400mR 4位 伏木田-森本-藤原-山田

【女子】女子総合 7位
七種競技 3位 山本 真由
400m 4位 浅井 彩乃
400mH 4位 浅井 彩乃
三段跳 4位 飯田美優 8位 駒村優波
走幅跳 5位 飯田 美優
100m 6位 小倉 嘉乃
走高跳 7位 中野 陽香
4×100mR 2位 今田-飯田-浅井-小倉
4×400mR 6位 浅井-今田-中野-藤原

●全国高等学校総合体育大会陸上競技近畿地区予選会 15種目 25名出場

5000mW 5位 柴野 大輔
800m 6位 山田 翔悟

●全国高等学校総合体育大会陸上競技対校選手権大会 2種目 2名出場

●県ユース選手権

【男子】男子総合 6位
一年 5000m 1位 西原 陸
5000mW 2位 藤本 陽太
1500m 3位 西原 陸
100m 7位 松本 大雅
二年 100m 1位 福田 涼真
200m 1位 福田 涼真
5000mW 2位 大橋 世暉
走高跳 5位 坂下 亮仁
砲丸投 6位 柴田 一
110mH 7位 寺本 陽翔
共通 4×100mR 2位 奥居-福田-松本-寺本
4×400mR 5位 坂下-福田-芦田-藤原

【女子】女子総合 8位
一年 1500m 2位 伊藤 楓
3000m 2位 伊藤 楓
三段跳 4位 駒村 優波
走高跳 6位 中原 桃子
二年 200m 5位 今田 瑞希
400m 5位 今田 瑞希
走幅跳 8位 河合 優衣
共通 4×100mR 6位 駒村-今田-藤原-中原
4×400mR 4位 今田-伊藤-藤原-浅井

●近畿ユース選手権 12種目 23名出場

【男子】一年 5000m 7位 西原 陸
二年 200m 8位 福田 涼真

●秋季総体

【男子】男子総合 5位
100m 2位 福田 涼真
200m 2位 福田 涼真
1500m 2位 西原 陸
5000m 2位 西原 陸
5000mW 3位 大橋世暉 5位 藤本陽太
3000mSC 7位 那須 健太郎
4×100mR 4位 奥居-福田-松本-寺本
4×400mR 8位 福田-藤原-芦田-坂下

【女子】女子総合 4位
3000m 1位 伊藤 楓
400mH 2位 浅井 彩乃
やり投 3位 山本真由 7位 高井佳音
400m 4位 浅井 彩乃
ハンマー投 6位 高井 佳音
三段跳 7位 駒村 優波
4×100mR 4位 駒村-今田-浅井-中原
4×400mR 2位 浅井-伊藤-藤原-今田