



## 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／55名

3年生23名、2年生19名、1年生13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6年度 ●春季総体

【男子】	男子総合	10位		
	3000mSC	3位	中尾	駿佑
	5000mW	3位	西村	兼
	5000mW	4位	藤本	陽太
	1500m	6位	中尾	瞭佑
	5000mW	8位	伊藤	慧信
	4×100mR	7位	喜田-村岡-松本-中村	

【女子】	女子総合	20位		
	3000m	5位	伊藤	楓

●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5名出場

### ●県ユース選手権

【男子】	男子総合	15位		
一年	5000mW	3位	西村	兼
	三段跳	6位	大西	鋳
二年	5000mW	3位	藤本	陽太
	1500m	6位	西原	陸
	5000m	8位	西原	陸

【女子】	女子総合	8位		
一年	400m	2位	蒔田	涼風
	200m	6位	村北	理沙
	100m	7位	村北	理沙
二年	200m	8位	蒔田	涼風
	3000m	2位	伊藤	楓
	やり投	2位	明神	伊吹
	1500m	3位	伊藤	楓
	走幅跳	5位	中原	桃子
共通	砲丸投	8位	明神	伊吹
	4×100mR	8位	遠藤-蒔田-中原-村北	
	4×400mR	6位	蒔田-伊藤-村北-黒柳	

●近畿ユース選手権 6種目10名出場

### ●秋季総体

【男子】	男子総合	26位		
	5000mW	5位	伊藤	慧信
	4×400mR	7位	喜田-中村-松本-森野	

【女子】	女子総合	11位		
	3000m	1位	伊藤	楓
	やり投	6位	明神	伊吹
	4×400mR	5位	村北-伊藤-蒔田-黒柳	