



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／56名

3年生 23名、2年生 20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

●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

●滋賀県選手権

【男子】

3000mSC	1 位	中尾	駿佑
5000mW	5 位	西村	兼
5000mW	7 位	伊藤	慧信

●近畿選手権 2 種目 3 名出場

●滋賀県民スポーツ大会高校の部

【男子】男子総合 6 位

3000mW	1 位	西村	兼
1500m	2 位	中尾	瞭佑
3000m	3 位	中尾	瞭佑
3000mSC	3 位	鶴田	義和
走幅跳	4 位	中村	伊吹
800m	6 位	畑	仁智甫
4 × 100mR	6 位	藤井-中村-森-森野	

●県ユース選手権

【男子】男子総合

一年	800m	6 位	中尾	瞭佑
	1500m	1 位	中尾	瞭佑
	3000mSC	1 位	中尾	駿佑
	走幅跳	1 位	山本	桔平
	5000m	2 位	中尾	駿佑
	3000mW	2 位	田中	慧太
	3000mW	3 位	鶴田	義和
	3000mSC	4 位	鶴田	義和
	110mJH	5 位	岩崎	亮太
二年	3000mW	2 位	西村	兼
	3000mW	4 位	伊藤	慧信
	800m	6 位	畑	仁智甫
共通	走幅跳	7 位	中村	伊吹
	4 × 100mR	6 位	藤井-中村-森-森野	
	4 × 400mR	6 位	中村-中尾瞭-森-森野	

【女子】

一年	400m	4 位	嵩谷	真央
	200m	7 位	嵩谷	真央

●近畿ユース選手権 9 種目 14 名出場

【男子】

一年	3000mSC	2 位	中尾	駿佑
	800m	5 位	中尾	瞭佑

●秋季総体

【男子】男子総合

5000m	4 位		
	1 位	中尾	駿佑
	1 位	中尾	駿佑
	2 位	岡野	太智
	3 位	中尾	瞭佑
	3 位	西村	兼
	5 位	畑	仁智甫
	6 位	中尾	瞭佑
	6 位	畑	仁智甫
	6 位	田中	慧太
	6 位	中村	伊吹
	7 位	岡野	太智
	3 位	中村-岡野-森-森野	