

# 保土ヶ谷高校



## 陸上競技部

😊 2025 年保土ヶ谷高校陸上部 😊 大躍進 🎉

① 4×100mR 神奈川県高校総体 40" 54

12 年ぶりの大会新記録で優勝 🥇 🎉 !

② 4×100mR, 4×400mR でダブル IH 出場 🎉 !

③ U20 日本選手権 200m 2 年連続全国 5 位 🎉 2 !

④ 円盤投 3 年連続インターハイ 2 名出場 🎉 !

⑤ 5 年連続インターハイ出場 🎉 3 年連続全国入賞 🎉 !

保土ヶ谷高校 陸上競技部 HP QR コード

この冊子のカラー版を掲載しています !

冊子の内容も随時更新 ! ! !

最新版をぜひご覧ください 😊 ! ! !



# 2025年6月 南関東大会 in カンセキスタジアム（栃木）

大激戦の南関東大会を勝ち抜き、祝4×100mR 5位

4×400mR 5位で悲願のダブルインターハイ出場 祝

南関東 男子4X100mR 決 勝

レーン 順位

歴代記録

1組 確定 招集完了時刻 00:00

レーン	No	チーム	所属 所属地	記録	順位
5		イリヤカバ 市立船橋	市立船橋 千葉	40.08	1
8		メイダイケン 明大中野	明大中野 東京	40.69	2
6		トヨタ 東京	東京 東京	40.73	3
7		ヨウジ ヨガケン 明星学園	明星学園 東京	40.76	4
9		トヨタ 保土ヶ谷	保土ヶ谷 神奈川	40.90	5
3		サザン ソウゴウ 木更津総合	木更津総合 千葉	40.99	6
2		トヨタ 東京学館	東京学館 千葉	41.10	7
1		トヨタ 東海大相模	東海大相模 神奈川	41.11	8
4		ソヨウ 相洋	相洋 神奈川	41.18	9

南関東 男子4X400mR Live		
決 勝 GR 3:09.93		
1	相洋	神奈川
2	市立船橋	千葉
3	成田	千葉
4	堀越	千葉
5	保土ヶ谷	神奈川
6	八王子	東京
7	東海大相模	神奈川
8	法政二	神奈川



南関東 男子3000mR		
決 勝 Official GR 20:30.73		
1	542 及川 集雅	保土ヶ谷
2	239 井上 隼太朗	東京
3	271 堀 千秋	富士
4	457 小岩井 龍河	光明相模原
5	276 一木 建琉	武藏野北
6	75 大前 隼一	幕張総合
7	357 中山 佑豪	明星
8	68 米本 隆星	佐倉東
9	154 深山 文瑞	流経大柏



南関東 男子円盤投		
決 勝 Official NHR 58m38		
1	253 原田 輝輔	東京
2	309 三浦 正人	保善
3	543 小島 平	保土ヶ谷
4	254 福宮 佳潤	東京
5	64 林 成海	小見川
6	302 原 裕斗	八王子
7	528 デヴォルト	河原 法政二
8	446 新保 碧偉	川崎市立橋
9	53 中山 朝陽	西武台千葉



# 保土ヶ谷高校 陸上競技部の特徴

- ①記録の伸び率がすごい！伸びるから楽しい！
- ②いろんな種目で関東全国が目指せる！
- ③大学進学する選手が多い！！

## ★2025年県高校総体★

★4×100m R で 12 年ぶり大会新記録更新！★



【5年連続インターハイ出場!!!3年連続全国入賞!!!4×100mR で県大会初優勝!!!】

令和 7 年度南関東高校総体 過去最多の 1H15名出場決定

男4×100m R 5位 男4×400mR 5位 男5000m W 優勝 男円盤投3位 砲丸投5位

### 令和 7 年度県高校総体

関東大会 20 名出場!男子総合 2 年連続 4 位入賞!2 種目大会新記録!

男 4×100mR 40 秒 54 ! 12 年ぶり大会新記録初優勝! (20 年ぶり県立高校優勝の快)

男 4×400mR 3 分 13 秒 51 準優勝!(4×100mR,4×400mR のダブル表彰台は初!!!)

男 5000mW 優勝(6 年ぶり大会新記録,最優秀選手賞) 優勝・4 位・6 位トリプル入賞!

男 200m3 位,男 800m6 位,男 400mH3 位,女 5000mW5 位!

男砲丸投準優勝・4 位ダブル入賞,男円盤投優勝・6 位ダブル入賞!!女円盤投 5 位!



### U20 東アジア陸上競技選手権大会(in 中国)

保土ヶ谷高校初の日本代表選出!

男子 200m 3 位 銅メダル獲得(初の日本代表でメダル獲得!)

### 令和6年度全国高校総体

インターハイ 2 年連続 2 種目全国入賞!2 年連続短距離全国入賞!

男 200m7 位入賞(U20 日本代表選出!200m・4×100mR 優勝)男 5000mW8 位入賞!



### 令和 6 年度県高校総体

関東大会 16 名出場 男子総合 4 位入賞 県大会 17 名入賞!

男 100m 準優勝,男 200m 優勝,男 800m 優勝,男 5000mW 優勝!

男 4×400mR 3 分 13 秒 33 で 3 位入賞!2 年連続 4×400mR で表彰台!



令和 5 年度全国高校総体 インターハイ 2 種目全国入賞!保土ヶ谷高校初の短距離全国入賞!

男 4×100mR 6 位入賞(U20 日本代表選出!)男 5000mW 準優勝,男円盤投 2 名出場!

# ① 3年間、記録が伸び続けて楽しい！

短距離の伸び率が特に、すごい！！！



塚本蘭天生（生麦中出身）	中学3年	高校1年	高校2年
100m	12" 34	10" 98	10" 84
200m	23" 73	21" 92	21" 65
300m		35" 53	33" 88 (全国 RANK 6位)
マイルの LAP		48" 54	46" 44

## ●森央人の伸び率の推移



100m 10秒50 ← 中学の PB は 12秒14

200m 21秒15 ← 中学の PB は 24秒19

森央人	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
100m	12" 14	11" 37	10" 50	10" 50
200m	24" 19	23" 08	21" 29	21" 15
4×100mR		43" 19	42" 37	40" 49
4×400mR		3' 20" 89	3' 17" 39	3' 14" 37
補足	県大会出場	100m, 200m 県大会出場	県大会優勝 関東大会優勝	4×100mR 全国 6 位 (祝)



リレーで県  
決勝進出

リレーで  
ダブル関東

U20 日本選手  
権 5 位  
→日本代表へ

短距離は全国有数の伸び率祝森央人は大東文化大学へ進学祝

鈴木遙馬（戸塚中出身）	中学3年	高校1年	高校2年
100m	11" 80	11" 30	11" 13
200m	25" 50	23" 02	22" 30
400m		50" 56	48" 78 <small>（県1,2年 RANK 1位）</small>

前田朝陽	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
100m	12" 17	11" 72	11" 25	10" 62
200m	23" 56	23" 56	22" 15	21" 83
400m		51" 06	49" 51	48" 71

✓保土ヶ谷高校陸上競技部は100m、200m、400m全ての種目が伸びるのが大きな特徴✓

末吉琉衣	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
800m	2' 08" 28	1' 59" 38	1' 56" 89	1' 51" 68
1500m	4' 09" 61	4' 09" 61	4' 04" 95	3' 58" 55

急上昇！！短距離、中距離、競歩、投擲、全選手が伸びています😊

特に、短距離は1年間平均 100m で 0"5、200m で 1"1400m 2秒以上程度伸びています🎉



# 200m の指導結果は全国トップクラス

- ① 200m 2年連続日本代表選出！優勝！
- ② U20 日本選手権 200m 2年連続全国5位！
- ③ 短距離種目で2年連続インターハイ入賞！

## ★指導で大切にしていること★

### 正しい動き作りの徹底：

短距離はドリルやマーク走、などを継続して行っています。どのブロックでも、1年間、冬でも夏でもいつでも、練習のメニューのポイントはほとんど変わりません。『わかりやすくシンプルな良い練習』をいかに継続させるかを意識しています。

### 100m,200m,400m すべて走れるようなバランスの取れた練習：

100m、200mなど片方に特化した練習をしてしまうと、ケガが多くなったり、動きが固くなってしまったりしてしまいます。『良い動き』を作りあげるためには、バランスの取れた練習をすることが大切です。【実際、森央人や榎陸斗、塚本選手は400mが走ってきてから、100m,200mのタイムが大きく伸びています。】

### 速い先輩と走ることができる環境、全ての種目での練習メソッドの確立：

100m10秒台が3名以上いて一緒に走ることで伸びます。また、年間でメニューが定着していて、陸上部顧問が数学の教員であることから、過去の先輩の伸び率の推移などをデータ化しています。過去の先輩のデータなどを踏まえ焦らず、3年目に大きく伸びる指導ができます。

# 昨年度飛躍的に伸びた選手～世界への挑戦～

## 保土ヶ谷高校で特に伸びた選手

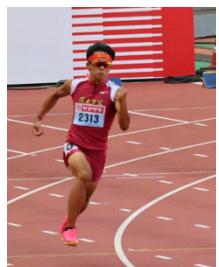
### 榎陸斗（高校3年：横浜市菅田中学校出身）



日・韓・中ジュニア交流競技会で 優勝したときの写真

2024年 U20日本選手権5位

2024年 インターハイ7位



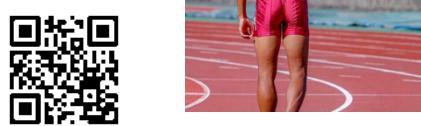
榎陸斗	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
100m	11" 51	11" 46	11" 13	10" 70
200m	23" 35		22" 17	21" 02
400m			53" 21	49" 87
マイル LAP			48" 85	46" 20

中学時代は 100m11"51,200m23"35 で県大会出場が最高の成績の選手でしたが、高校2年生で 4×100mR で全国6位を経験して大きく成長。高校3年生になって、100m～400m まで全て走れるようになりました。高校3年生になって、200m21"02 までタイムを伸ばし、200m でインターハイ7位、U20 で 5 位で全国入賞、日本代表としても選出され、大学以降での活躍が大きく期待されています。

【榎陸斗】中学校 200m23 秒 3 から 21 秒 02 全国 5 位 日本代表の選手へ



【県大会 200m 動画】予選 [https://youtu.be/9P7\\_IdcMWLE](https://youtu.be/9P7_IdcMWLE)



【県大会 200m 動画】準決勝 21 秒 02<https://youtu.be/0e5JxFZflkc>

【県大会 200m 動画】決勝 県大会優勝 圧勝 <https://youtu.be/PWjk3mP4KYs>



# 世界大会での結果

第32回 日・韓・中ジュニア交流競技会 in 韓国

榎陸斗（3年）

●8月27日（火）

200m 21"51 優勝

4×100mR 40"98 優勝 \*榎は4走

●8月28日（水）

200m 21"41 優勝



出場種目全てで優勝  
初の日本代表で勝負強さを発揮！  
大学以降での活躍も期待

## U20 日本選手権

6月27日～30日 in 新潟

榎陸斗（3年） U20日本選手権で 男子200m 2年連続で全国入賞 祝

予選 21"21 組3着 フラッグ決勝進出 → 決勝 21"44 5位 祝



2023年の全国IHで4×100mRで全国6位

日本一のチームワークの証明

バトン区間の合計タイム日本一 祝



順位	上：学校名	記録	区間タイム (秒)								合計タイム	合計 (秒)
			第1走者 80m (30m)	1-2走者 80m (30m)	2-3走者 70m (30m)	3-4走者 70m (30m)	第3走者 90m	第4走者 90m	合計 (秒)	90m		
1	八幡・田村・伊藤・長澤	40.11	9.11	3.05	6.77	3.04	6.82	3.02	8.29	31.00	9.11	
2	立命館鹿児・北澤道	40.29	8.93	3.09	6.77	3.00	6.92	3.17	8.41	31.03	9.26	
3	水野・鈴川・山内・小川	40.42	9.19	3.07	6.67	3.04	6.77	3.17	8.50	31.14	9.28	
4	相澤・神奈川	40.43	8.93	3.12	6.86	3.10	6.91	3.05	8.46	31.15	9.28	
5	酒井・京都	40.51	9.06	3.07	6.62	3.05	6.92	3.07	8.71	31.32	9.19	
6	保土ヶ谷・神奈川	40.72	9.14	2.97	6.69	3.02	6.87	3.10	8.92	31.63	9.09	
7	熊谷・森・前田・櫻	40.75	8.93	3.05	6.76	3.12	7.04	3.12	8.73	31.46	9.29	
8	北海道東・北澤道	DNF										



## ② いろんな種目で関東全国が目指せる！

及川集雅	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
5000mW	100m 12" 4	21' 14" 33	20' 22" 16 全国8位祝	20' 27" 31 関東 

及川選手は中学生の時までは短距離選手で、高校から競歩始めて高校1年生の関東新人で優勝祝高校2年生で全国IH8位、U18でも8位祝今年の6月南関東でも2連覇祝今年のIHも活躍が期待 HAND CLAP !

小島平	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
砲丸投	13m53 (5kg)	13m64	14m39	15m34 南関東5位 IH出場 
円盤投		39m35	40m91	46m64 南関東3位 IH出場 

小島選手は中学生の時までは砲丸投。高校から円盤投始めて高校3年生になって砲丸投、円盤投共に記録を大きく伸ばしてきた祝今年の6月南関東でダブルIH出場祝今年のIHで全国入賞の期待 HAND CLAP !

安達(女子)	中学3年	高校1年	高校2年	
円盤投	砲丸投 10m46	28m06	36m50 南関東6位 IH出場 	

安達選手は高校2年になって円盤投を記録を大きく伸ばした祝保土ヶ谷高校女子選手初のIH出場祝

末吉琉衣	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
800m	2' 08" 28	1' 59" 38	1' 56" 89	1' 51" 68
1500m	4' 09" 61	4' 09" 61	4' 04" 95	3' 58" 55

男子800mで県大会優勝祝U20日本選手権出場

男子5000mWで4年連続IH、3年連続IH入賞祝

男子円盤投で3年連続IH男子砲丸投IH出場

短距離だけでなく、400mHでも県大会優勝全ての種目が強い学校になりつつあります！！

### ③ 大学進学する選手が多い！進路も充実！

<u>昨年度までの卒業生の一部</u>	<u>種目</u>	<u>実績</u>	<u>大学</u>
<u>森央人</u>	<u>100m,200m</u>	<u>U20 日本選手権 5位</u> <u>日本代表選出</u>	<u>大東文化大学</u> <u>(特待生)</u>
<u>榎陸斗</u>	<u>100m,200m</u>	<u>U20 日本選手権 5位</u> <u>日本代表選出</u>	<u>大東文化大学</u> <u>(特待生)</u>
<u>熊谷星音</u>	<u>100m,200m</u>	<u>4×100mR 全国 6位</u>	<u>大東文化大学</u>
<u>末吉琉衣</u>	<u>800m</u>	<u>800m 県大会優勝</u>	<u>日本体育大学</u>
<u>西澤大海</u>	<u>円盤投</u>	<u>円盤投 2年連続 IH 出場</u>	<u>日本体育大学</u>
<u>前田朝陽</u>	<u>100m,200m</u>	<u>4×100mR 全国 6位</u>	<u>城西大学</u>
<u>高橋蓮己</u>	<u>400m</u>	<u>4×400mR 県大会 3位</u>	<u>城西大学</u>
<u>守屋海斗</u>	<u>5000mW</u>	<u>5000mW 全国 2位</u>	<u>東海大学</u>
<u>藤原稜大</u>	<u>200m,400m</u>	<u>4×400mR 県大会 6位</u>	<u>国士館大学</u>
<u>乙守翔貴</u>	<u>400m</u>	<u>4×400mR 県大会 6位</u>	<u>国士館大学</u>
<u>猪浦貴太</u>	<u>400m</u>	<u>400m 県大会 6位</u>	<u>神奈川大学</u>
<u>山崎翔真</u>	<u>400m</u>	<u>4×400mR 県大会 3位</u>	<u>国際武道大学</u>

勉強と部活動をともに一生懸命取り組むことで人として成長できると考えています。



# その他

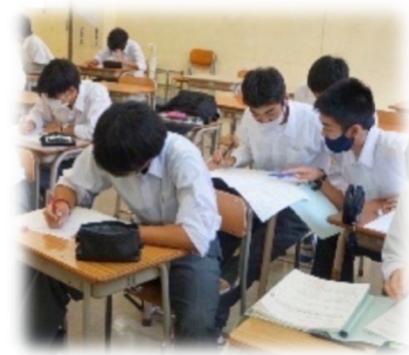
## ① 練習場所



学校と競技場が主な練習場所になります。大和競技場は鶴ヶ峰駅から大和駅まで約15分と近いので、平日も行くことができます。学校での練習はグラウンド、250mの内周コース、ウエイトラインと800mの外周を主に利用しています。保土ヶ谷高校は2021年度からの耐震工事に伴いグラウンドが使用できないため、競技場使用料が公費で支給されています。

## ② 勉強会

保土ヶ谷高校陸上競技部は、勉強も大切にしています。高校での勉強に不安のある生徒も多いことから、テスト前に勉強会を実施して学習の支援を行っています。



## ③ ケガに対して充実

### ・朝日山一男先生

マッサージやストレッチの指導などをして頂いています。ケガの予防や選手の走りの癖を見抜いて頂き、改善していくようにしています。朝日山先生が保土ヶ谷高校に来て頂いて5年目ですが、ケガの割合がかなり減っています。



# 保土ヶ谷高校陸上部 練習会・説明会 開催について

短距離・中長距離・ハードル・跳躍・競歩 → 大和競技場などを予定(日程変更などもありますのでtwitterなど確認お願いいたします)

8月4日(月) : 8時50分~13時30分 場所は後日決定(HPやtwitterで確認)

8月7日(木) : 8時50分~13時30分 場所は後日決定(HPやtwitterで確認)

**投擲** → 保土ヶ谷高等学校



8月4日(月)、7日(木) : 14時00分~17時30分

中学3年生を対象に練習会・説明会を行います。見学や説明会のご希望の方は、

以下のQRコードでのgoogleフォーム、もしくは電話にて①名前②中学校名③緊

急連絡先を事前に必ずご連絡ください。(学校は不在のこともありますので、基本

はgoogleフォームでお願いします。) その他の日程でも何かあればご連絡ください。

2025保土ヶ谷高校夏の練習会  
レスポンダーリンクを共有



申込用 google フォーム  
←←←←こちら←←←  
申込はお早めにお願い  
します! ★人数が多く  
なる場合は申込終了す  
る可能性あり。

問合せ先 県立保土ヶ谷高等学校

陸上競技部 顧問 竹内 俊樹

電話) 045-371-7781

Mail) [toshiki.t19@gmail.com](mailto:toshiki.t19@gmail.com)

## <ご注意>

※中学校の顧問の引率か、保護者同伴でのご参加をお願いします。万一怪我をした場合、中学校で加入している日本スポーツ振興センターの医療費給付の対象とはなりませんので、民間の一日スポーツ保険等に加入してください。



保土ヶ谷高校で陸上と一緒にやれることを楽しみにしています!!