

保土ヶ谷高校

陸上競技部

😊 2023, 2024 年 😊 ↗

保土ヶ谷高校陸上部 🏃‍♀️

祝 大躍進の年 祝

- ① 4×100mR 全国高校総体 6位入賞 祝 🎉 !
- ② U20 日本選手権 200m 2年連続全国 5位 祝 🏅 !
- ③ 男子円盤投 2年連続インターハイ 2名出場 祝 !
- ④ 男 200m 21" 02 🏆 800m 1' 51" 68 🏆 県大会 3種目優勝 🏆
- ⑤ 4年連続インターハイ出場 祝 3年連続全国入賞 祝



6大会連続
神奈川県大会
県立 NO.1 を達成 祝 🎉 !!!
2年連続関東総体でも県立
NO.1 も達成しました。

速報

6月27日～30日 in 新潟

U20日本選手権で

男子200m 2年連続で全国入賞 **祝**

榎陸斗 (3年)

予選 21"21 組3着 **決勝進出**

決勝 21"44 5位 **祝**



U20 日本選手権

榎陸斗③

(菅田中学校出身)

初めての全国大会で

緊張していたが、

一個上の先輩の森央人選手が
ハチマキをつけるなど支え、2年
連続全国入賞に導いた。

高校一年の佐々木寛大も

6月8日の国士館で10"88で
自己ベストを更新している。

1年生はやる気のある

選手が多いので、今後も期待！

速報 4年連続 インターハイ出場祝 🎉

南関東大会結果

男子200m 榎陸斗（3年）準優勝

男子5000mW 及川集雅（2年）優勝

男子円盤投 山田陸翔（3年）5位

男子円盤投 西澤大海（3年）6位



南関東男子総合得点		
順位	得点	チーム
1	59	東京・東京
2	52.5	法政二・神奈川
3	50.75	八千代松陰・千葉
4	49	市立船橋・千葉
5	40	城西・東京
6	30	成田・千葉
7	24	保土ヶ谷・神奈川
8	24	明大中野・東京



南関東男子総合 24点 7位入賞 (2年連続県立1位)

2024年 県大会結果（関東大会出場）

男子100m 榎陸斗③ 準優勝

男子200m 榎陸斗③ 優勝

男子800m	確定	KHR	1:46.59
決勝		GR	1:51.11
1 2279 末吉 瑠衣	保土ヶ谷		1:51.68
2 814 浅沼 盤	法政二		1:52.30
3 6229 三浦 向陽	旭丘		1:52.72

準決 21"02

男子800m 末吉③ 優勝

男子5000m W 及川集雅② 優勝

男子4×400m R 3位

男子砲丸投 4、6位

男子円盤投 3、4、5位



男子学校対抗		
1位	法政二	88点
2位	川崎市立橋	87点
3位	東海大相模	69点
4位	保土ヶ谷	60点
5位	横浜清風	42点
6位	相洋	41点
7位	三浦学苑	33点
8位	光明相模原	24点



祝 🎉 ビックニュース (2023年9月27日決定) 🎉 祝

祝 🎉 森央人日本代表選出決定 🎉 祝

保土ヶ谷高校3年生の森央人が



10月26-27日に

中国揚州市で行われるU20東アジア陸上
競技選手権日本代表選手に選考されました。



●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 🎉
		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 🎉 森央人は大東文化大学へ進学 🎉 祝

●保土ヶ谷高校陸上部の短距離のポイント

① 短距離の伸び率がとにかくすごい🎉全国 NO. 1 🏆

② リレーで全国入賞🎉や全国優勝🏆を目指せる👊

(今年のIHで4×100mRで全国6位🎉)



③ 個人で全国入賞を目指し👊大学や実業団で通用する動きを作る！日本代表を目指す😊👊



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)🎉



男子4×100m決勝 レース分析速報												
順位	上：学校名		区間タイム (秒)							走者タイム 合計 (秒) 310m	TOZタイム 合計 (秒) 90m	
	下：選手名		記録	第1走者 80m	1-2走 TOZ (30m)	第2走者 70m	2-3走 TOZ (30m)	第3走者 70m	3-4走 TOZ (30m)			第4走者 90m
1	市立船橋・千葉 八幡・田原・伊藤・鳥居		40.11	9.11	3.05	6.77	3.04	6.82	3.02	8.29	31.00	9.11
2	立命館慶祥・北海道 水野・増川・山内・小川		40.29	8.93	3.09	6.77	3.00	6.92	3.17	8.41	31.03	9.26
3	相洋・神奈川 板橋・江崎・長谷・村上		40.42	9.19	3.07	6.57	3.04	6.77	3.17	8.50	31.14	9.28
4	池南・京都 甲斐・寺内・中川・津田		40.43	8.93	3.12	6.86	3.10	6.91	3.05	8.46	31.15	9.28
5	東福岡・福岡 観山・黒木・洲上・山本		40.51	9.06	3.07	6.52	3.05	6.92	3.07	8.71	31.32	9.19
6	保土ヶ谷・神奈川 熊谷・森・前田・榎		40.72	9.14	2.97	6.69	3.02	6.87	3.10	8.52	31.53	9.09
7	北海道栄・北海道 鶴山・中田・川本・田中		40.75	8.93	3.05	6.75	3.12	7.04	3.12	8.73	31.46	9.29
8	つくば秀英・茨城 曹田・池崎・平沼・小室		DNF									

TOZ : テークオーバーゾーン (30m)
 第1走者タイム : 1走のスタートから1-2走TOZインまでのタイム (80m)
 第2走者タイム : 2走の1-2走TOZアウトから2-3走TOZインまでのタイム (70m)
 第3走者タイム : 3走の2-3走TOZアウトから3-4走TOZインまでのタイム (70m)
 第4走者タイム : 4走の3-4走TOZアウトからフィニッシュまでのタイム (90m)

日本陸上競技連盟科学委員会



① 短距離の伸び率が特に、すごい！！！！



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
400m		55" 06	53" 10	49" 92

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

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



急上昇！！短距離全選手が伸びています😊
 1年間平均 100m で0"5、200m で1"1
 400m2秒以上程度伸びています🎉

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

② リレーで全国入賞🎉や全国優勝🏆を目指せる👊

(今年のIHで4×100mRで全国6位🎉)



2023年の北海道IHでは県5位、関東5位と勝負強さを持って、北海道に乗り込みました。保土ヶ谷の選手は勝負強い選手が多く、大舞台で結果を残せる力があります。

③ 個人で全国入賞を目指し👊大学や実業団で通用する動きを作る！日本代表を目指せる😊👊

保土ヶ谷高校は守屋が5000mW全国IH2位、森のU20の200mで5位、前田が100m10”62(←12”17)と神奈川トップの結果だけではなく、全国で通用する記録を出しています。森央人は大東文化大学、前田朝陽は城西大学、守屋海斗は東海大学に進学を決めて、大学でも陸上を続けています。

3選手とも大学で伸びるために『良い動き』を作ることができる練習を行い、ウエイトなどはせずに強くなりました。県立高校らしく伸び伸び練習や試合に取り組んでいます。

0 2023年神奈川県高校新人大会の主な結果

・男子5000m W

及川集雅(1年) 横浜市立富岡中学校 23分16秒88 PB 優勝祝🏆🎉

【1年生の全国ランキングで2位の好記録で圧勝祝🎉】



男子5000mW		確定	KHR	20:13.57
決勝			GR	21:31.79
1	13673 及川 集雅	保土ヶ谷		23:19.56
2	27391 小岩井龍河	光明相模原		23:51.59
3	105 小泉 雄大	横浜翠嵐		24:09.68
4	45034 小林 哲士	藤沢総合		26:49.80
5	113 金城 大武	横浜翠嵐		28:01.29
6	4706 石崎 皓大	深沢		28:27.45
7	7381 増井 康大	光明相模原		28:43.33
8	5996 小林 寛大	山手学院		28:49.79



短距離選手でも努力次第で全国 No. 1 になれることを証明した及川選手！！中学では短距離選手 (PB:100m12" 36) だった及川選手！！

中学3年生の11月の保土ヶ谷高校の練習会で指導者から競歩の適性を感じ、保土ヶ谷で競歩をやるために保土ヶ谷高校に来てくれた選手です。一般的には競歩は長距離選手からが多くありますが、保土ヶ谷高校では短距離選手からも競歩に種目変更している選手がいます。



競歩は高校からの種目なので、中学の実績はほぼ関係なく、コツコツ努力できる才能があれば、全国を目指せます😊😊！！！！

今年度は女子でも佐川深愛(2年)が

保土ヶ谷女子初の関東大会を決めました🎉

今年は女子も8名になったので、ゆくゆくは男女とも県総合入賞を目指していきます😊😊😊！

● 2023 神奈川県高校新人のハイライト（投擲）

・ 男子砲丸投

・ 小島平（1年） 横浜市立いずみ野中学校出身

13m44 PB 祝 🎉 3位で関東大会出場 祝

・ 西澤大海（2年） 横浜市立十日市場中学校出身

12m79 PB 祝 🎉 6位 祝 🎉

・ 山田陸翔（2年） 横浜市立上菅田中学校出身

12m78 PB 祝 🎉 7位 祝 🎉

祝 大躍進 祝



大快拳の

砲丸投

円盤投

トリプル入賞 🎉

明るく元気な投擲

ブロック5名のチ

ームワークでつか

みとった！！

・男子円盤投

・山田陸翔(2年) 横浜市立上菅田中学校出身

42m32 PB 祝 🎉 準優勝 祝 🎉 関東大会出場 祝 🎉

・西澤大海(2年) 横浜市立十日市場中学校出身

39m92 PB 祝 🎉 3位 祝 🎉 関東大会出場 祝 🎉

・小島平(1年) 横浜市立いずみ野中学校出身

37m83 PB 祝 🎉 5位 祝 🎉

男子砲丸投		確定	KHR	18m74
決勝			GR	16m54
1	5786 橋本 大輝	武相	14m71	
2	5348 成田 卓登	横浜清風	14m10	
3	3670 小島 平	保土ヶ谷	13m44	
4	6397 中込笙太郎	法政二	13m22	
5	559 棚田 康平	川和	12m80	
6	3661 西澤 大海	保土ヶ谷	12m79	
7	3654 山田 陸翔	保土ヶ谷	12m78	
8	4927 ギリアヌブ	鶴見総合	11m81	

砲丸では小島平選手が4投目で大逆転の3位 🏆 祝 🎉
1年生全国ランキング10の好記録 🎉

男子円盤投		判定中	KHR	54m27
決勝			GR	47m00
1	6397 中込笙太郎	法政二	43m46	
2	3654 山田 陸翔	保土ヶ谷	40m94	
3	8635 泉谷 知貴	相模原弥栄	38m52	
4	3661 西澤 大海	保土ヶ谷	37m51	
5	3670 小島 平	保土ヶ谷	37m07	
6	6483 山敷龍太郎	平塚学園	36m44	
7	3218 新保 碧偉	川崎市立橋	35m60	
8	6409 テヴォルト珂泉	法政二	35m31	



男子円盤投		判定中	KHR	54m27
決勝			GR	47m00
1	6397 中込笙太郎	法政二	45m14	
2	3654 山田 陸翔	保土ヶ谷	42m32	
3	3661 西澤 大海	保土ヶ谷	39m92	
4	8635 泉谷 知貴	相模原弥栄	38m52	
5	3670 小島 平	保土ヶ谷	37m83	
6	6483 山敷龍太郎	平塚学園	37m00	
7	3218 新保 碧偉	川崎市立橋	35m60	
8	6409 テヴォルト珂泉	法政二	35m31	

3投目までの順位



勝負強い保土ヶ谷陸上部！！途中で円陣で気合を入れて全員 PB 祝 🎉

0 2023年 全国高校総体(インターハイ) の主な結果

男子5000m W

守屋海斗(3年) 川崎市立田島中学校

予選 21分29秒56 SB 組2着 祝祝🎉🎉

決勝 20分56秒88 PB 準優勝🎉🏅祝祝🎉🎉



男子4×100m R

1走：熊谷星音(2年) 岡村中学校出身

2走：森央人(3年) 大道中学校出身

3走：前田朝陽(3年) 荏田南中学校出身

4走：榎陸斗(2年) 菅田中学校出身

予選 40秒52 PB 2着で準決勝進出 祝🎉

準決勝 40秒49 PB 2着で決勝進出 祝🎉

決勝 40秒72 6位 祝祝祝🎉🎉🎉

保土ヶ谷の名 全国に轟く

● IH(インターハイ) 陸上2種目で快挙



初日の予選では優勝候補の市立船橋と同じ組となっていた。森と前田の3年生コンビは好調を維持していましたが、熊谷、榎の2年生コンビは足の状態に不安があった。リレーでの初めてのインターハイということもあり、表情が硬かった。竹内顧問からも『まずは目の前の予選に集中！みんな調子はいいいから、バトンが通れば大丈夫！自信を持っていこう😊👊』という話の通り、予選は40秒52のチームベストで組2着で通過🎉🎉

予選が終わった段階では全体で10位タイ！決勝ラインまでわずか0秒17ではあるが、40秒02から40秒87までに24チームがひしめき合う大混戦🤯！ただ、予選を通過した選手たちは『絶対に決勝に行く👊！』という覚悟を固めていた。

そして、迎えた勝負の準決勝！

ここでも市立船橋と同じ！組には他に40秒1台を持つ新潟明訓、組1着通過の東海大仰星(大阪)、強力なエースがいる長崎南(長崎)、滝川第二(兵庫)、関大北陽(大阪)、立教新座(埼玉)が揃った組となった。

竹内顧問の見立てでは、
『生徒が全力を出せば、
絶対準決を通過できる！』という
確信はあるものの、生徒の
足のコンディション次第となる。

男子4X100mR		Live	HR	39.34
準決勝 1組 3-2+2			GR	39.71
1	市立船橋	千葉	40.12	
2	保土ヶ谷	神奈川	40.49	
3	新潟明訓	新潟	40.60	
4	東海大仰星	大阪	40.66	
5	滝川第二	兵庫	40.80	
6	長崎南	長崎	40.85	
7	関大北陽	大阪	40.95	
8	立教新座	埼玉	41.20	

竹内顧問は、選手4名以外のサポートの頑張りがとても大切だと感じていた。2年生の山崎(藤沢市立六会中学校)、高橋蓮己(大正中学校)、1年生の廣井(岡津中学校)、篠島(瀬谷中学校)などが全力でマッサージなどのケアにあたっていた。『生徒たちとの絆の深いチーム』ということもあり、先生が言わなくても、一生懸命ケアをする👊顧問としては、その献身的な姿は、感動するワンシーンでした🥹

さあいよいよ準決勝の直前の仕上げのバトン流しを迎えた！いつもは完璧に渡せるバトンが不安がある状況なのか、2走森と3走前田のところで、バトンを落としてしまう🤯前田選手の手が震えていた🥹

でも、竹内顧問はそこで

『ここでミスったから、本番はミスをしないよ😊練習でよかった😊絶対いける😊本番は絶対行ける😊😊スマイル😊😊保土ヶ谷スタイル😊』と話した。その後、全員から笑顔がこぼれた😊ここで、『いける』と確信👊！

準決勝は全員が積極的な走り、安定したバトンで40秒49のチームベストで組2着で通過🎉🎉保土ヶ谷高校史上初の決勝進出となった！！！！



その勢いのまま、迎えた決勝！顧問からも『守りに入らず、森キャプテンの目標の優勝を狙っていこう！！』決勝では、森選手や前田選手が人生最高の走りをして、4走に渡った時は、先頭！4走複選手も気持ちの入った走りをして、330m付近まで先頭！！複選手にアクシデントがありながらも40秒72の6位🎉🎊祝🎉🎊全国入賞が決まった🎉🎊



【主催】(公財)全国高等学校体育連盟・(公財)日本陸上競技連盟・北海道・北海道教育委員会・札幌市・札幌市教育委員会 【共催】読売新聞社 【後援】スポーツ庁・(公財)日本スポーツ協会・NHK・(公財)北海道スポーツ協会・(一財)札幌市スポーツ協会
 【主管】(公財)全国高等学校体育連盟陸上競技専門部・北海道高等学校体育連盟・(一財)北海道陸上競技協会 【特別協賛】大塚製薬 【協賛】JTB・マイナビ・KDDI・カンコー・学生録

0 2023年関東高校総体の主な結果

- ・男子総合8位入賞 24点（関東の県立1位）
- ・男子100m 森央人（3年）6位^祝 10秒71
- ・男子200m 森央人（3年）8位[🎉] 22秒20
- ・男子5000m W 守屋海斗（3年）

22分16秒14 準優勝[🏆]



- ・男子砲丸投 小島平（1年）10位 12m88
- ・男子円盤投 山田陸翔（2年）4位^祝 40m75
- ・男子円盤投 西澤大海（2年）5位^祝 38m65
- ・男子4×100m R 5位^祝 40秒55
- ・男子4×400m R 組5着 3分15秒71

南関東男子4X100mR		GR 40.24
決勝		HR 39.34
Official		
1 城西	(東京)	39.95 GR
2 相洋	(神奈川)	40.23 GR
3 市立船橋	(千葉)	40.27
4 東海大浦安	(千葉)	40.51
5 保土ヶ谷	(神奈川)	40.55
6 日大豊山	(東京)	40.83
7 市立柏	(千葉)	41.12
8 東京	(東京)	46.36

JITリサイクルインクスタジアム

●関東大会ハイライト（1、2日目）

今回の一番の衝撃は4×100mR！！

初日の予選では1-3走でバトンミスがあり、アンカーに渡った時は5位！県大会では出場のなかった4走榎陸斗（2年。横浜市立菅田中学校出身）がエース対決を制して、40秒70（チームベスト）2着で決勝進出を決めた。

中学では、森央人、前田朝陽、熊谷星音、100m12秒台の選手。中学では関東大会の決勝の経験もなく、不安も大きかった。

それでも、出場した4名以外の、サポートメンバーの献身的な支えなどもあり、決勝では予選の大きく上回る40秒55の好記録で南関東大会5位！！

バトンの精度などまだ伸ばせる要素はたくさんあります。リレーで初めてのインターハイ、2年生2名、3年生2名のチーム！！チャレンジャーの気持ちでインターハイを勝負します！森キャプテンの目標は『優勝！』

保土ヶ谷			
オーダー	競技者名	性別	学年
1	クマガイセイ 熊谷 星音	男子	2
2	モリヒト 森 央人	男子	3
3	マエダアサヒ 前田 朝陽	男子	3
4	エノキリト 榎 陸斗	男子	2





南関東男子4X100mR			GR 40.24
決勝			HR 39.34
Official			
1	城西	(東京)	39.95 GR
2	相洋	(神奈川)	40.23 GR
3	市立船橋	(千葉)	40.27
4	東海大浦安	(千葉)	40.51
5	保土ヶ谷	(神奈川)	40.55
6	日大豊山	(東京)	40.83
7	市立柏	(千葉)	41.12
8	東京	(東京)	46.36

JIT リサイクルインク スタジアム

保土ヶ谷高校史上初！4×100mRで

40秒55の好記録で

インターハイ出場決定！（南関東総体5位）

●関東大会ハイライト（3、4日目）

次の快挙は男子円盤投！！

事前のランキングでは山田（2年：上菅田中出身）が6位、西澤（2年：十日市場中出身）は圏外と下馬評では厳しい予想がされていた。そんな中、山田が1投目で40m75の大幅自己ベスト！1投目でインターハイを決める投擲を見せた。

西澤選手は1投目の37m24でなんとか8位で予選を通過していた。3投目を終えて、ギリギリ残った。『練習通りやれば大丈夫！』という先生の話をも胸に5投目に自己ベストを更新する会心の投擲！『2人でインターハイを決められてよかった』と西澤。

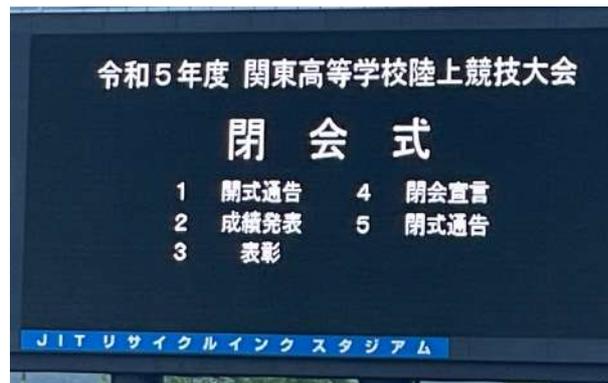


南関東男子円盤投				GR 50m29
決勝				HR 58m38
1	715	亀井 翔	上野原	46m40
2	287	浜崎 颯太	ウェルネス	42m75
3	336	菅野 颯輝	東京	40m98
4	496	山田 陸翔	保土ヶ谷	40m75
5	497	西澤 大海	保土ヶ谷	38m69
6	262	古家 徳真	堀越	38m57
7	9	大江 陽斗	東京学館	38m38
8	8	花岡 航大	東京学館	37m87
9	349	中村 奨大	東京	36m62
10	531	石川 大輝	百合丘	36m25

JITリサイクルインク スタジアム

投擲で2名インターハイ出場決定！中学では県大会入賞経験もない2人が地道な努力を重ねて、関東大会出場を決めました！！2年生2名ということもあり、来年に繋がる戦いをしていきます！目標は決勝へ！

●関東大会ハイライト（4日目）



対抗戦集計		南関東男子	
所属別			
1 東京	56	11 國學院久我山	20
2 市立船橋	41	12 拓大一	17
3 城西	35	13 日大豊山	15
4 相洋	34	14 板橋	14
5 法政二	32	15 日体大柏	13.5
6 東海大浦安	28	16 上野原	13
7 成田	25.5	17 三浦学苑	13
8 保土ヶ谷	24	18 片倉	12
9 明星学園	21	18 小田原城北工	12
10 東京学館船橋	20	20 巨摩	12



南関東総合8位入賞！！

神奈川県立最上位だけでなく、

南関東男子総合の県立で唯一の入賞となった。

100m、200m、4×100m Rだけでなく、競歩、円盤2名など幅広い種目での入賞となった。

『短距離、投擲、中長距離、競歩』どの種目でも本気で陸上をやれる環境を作りたいという顧問の先生の当初の描いていた形になりつつある。

『陸上を本気でやるなら保土ヶ谷』という学校を作れるように今後も頑張っていきたい。

1 部の目標

陸上競技を通して人として成長する！！

大切にしていること

- ① **社会で通用する力**を身につける。(あいさつ、礼儀、報連相)
- ② **何事も本気で**取り組む。(競技に本気で取り組む。勉強も部活も頑張る！！)

→ この2つのことを大切にすることで**人として成長することを目標**としています。

2 5年間の結果

保土ヶ谷高校は6年前までは県大会出場者0名の学校でした。

2018年4月、当時の部員に『今は強くなくても、5年後、10年後に強くなる陸上部の礎を作ろう！』と呼びかけました。その当時は夢だった県大会出場が、生徒の日々の努力によって、当たり前になりました。

そして、ついに、2022年、100m、200m、400m、4×100m R、4×400mRで関東大会出場、3年連続インターハイ出場することができるようになりました。まだまだ、私立の強豪校には及びませんが、競技面、生活面を向上し続けて、県立高校での陸上を本気でできる学校の一つになれるように努力し続けていきたいと思います。次の表は2017年から2024年までの県大会出場者の表になります。県大会出場者が0種目から25種目まで増加しました。

保土ヶ谷高校陸上部は短距離、長距離だけではなく、投擲から競歩まで、どの種目でも本気でできるような陸上部を目指しています。

	大会名	県大会 出場種目数	備 考
2017	県総体 県新人	0種目	県総体 県新人ともに 県大会出場0名！
2018	県総体	1種目	男子8種競技で初の県大会出場！ 県大会出場は2年ぶり！
	県新人	5種目	県大会出場が複数名は3年ぶり。 男5000mW 県大会3位で関東大会出場！ 保土ヶ谷高校初の関東新人大会出場！
2019	県総体	10種目	男4×400mR、県大会初出場！！ 男800mで県大会8位入賞！
	県新人	12種目	男4×100mR、 男4×400mR、県大会出場！！
2020	県総体		新型コロナのため県高校総体開催せず。
	県新人	8種目	男800mで県大会ダブル入賞！ 関東大会出場者2名 関東大会ダブル入賞！（5、6位）
2021	県総体	11種目	関東大会出場者2名。 32年ぶりのインターハイ出場！！
	県新人	21種目	男4×400mR、県5位で初入賞！ 男子総合6位入賞！県総合初入賞！
2022	県総体	25種目	男4×400mRで関東大会初出場！！ 男子総合7位入賞！県総合2年連続入賞！！2年連続インターハイ出場！
	県新人	23種目	① 4×100mR 5位 関東大会出場！ 4×400mR 3位 関東大会出場！ ② 男子総合4位！ ③ 過去最多の16名関東！
2023	県総体	25種目	① リレーで関東！ ② 4×100mRでインターハイ出場 ③ 県総合入賞！関東総合入賞！
2024	県総体	25種目	① リレーで関東！ ② 4種目でインターハイ出場 県総合入賞！関東総合入賞！

3 5年間の実績

- ・ 関東大会出場者 68名 全国大会出場者 22名
- ・ インターハイ出場者 17名 (4年連続インターハイ出場)
- ・ 6大会連続 神奈川県男子総合入賞

(2021年県新人6位、2022年県総体7位、県新人4位、2023年県総体4位)

●令和4年度(2022年)

個人3種目、4×400mリレーで関東出場！！

個人2種目インターハイ出場！！

- ・ 県高校総体

男4×400mR 6位 関東大会出場

男400m 6位、7位 関東大会出場

男5000mW 準優勝、3位、6位 関東大会出場

- ・ 関東高校総体

男5000mW 優勝、準優勝 インターハイ出場

- ・ インターハイ(全国高校総体) 6位入賞！！

●令和3年度(2021年)

- ・ 神奈川県高校新人

男4×400mR 5位

男5000mW 優勝、準優勝、3位 関東大会出場

男走高跳6位、男400m8位

4 選手の伸び率 (注：2024年6月23日現在)

- 大東文化大学 1 年生 **森央人** (横浜市立大道中学校出身)

種目	中学 3 年時のタイム	現在のタイム
100m	12 秒 1 4	10 秒 50
200m	24 秒 1 9	21 秒 1 5
400m(マイルのラップ)	記録なし	46 秒 8 9

- 一昨年の卒業生 **藤原稜大** (横浜市立豊田中学校出身)

種目	中学 3 年時のタイム	高校 3 年生のタイム
200m	24 秒 2 1	22 秒 2 7
400m	52 秒 2 7	49 秒 1 3

- 一昨年の卒業生 **猪浦貫太** (横浜市立希望が丘中学校出身)

種目	中学 3 年時のタイム	高校 3 年生のタイム
400m	54 秒 0 5	48 秒 9 5
800m	2 分 0 0 秒 5 1	1 分 5 5 秒 8 9

- 城西大学 1 年生 **前田朝陽** (横浜市立荏田南中学校出身)

種目	中学 3 年時のタイム	現在のタイム
400m	58 秒 1 1	48 秒 7 1
200m	23 秒 5 6	21 秒 8 3
100m	12 秒 1 7	10 秒 6 2

- 男子 3 年 **榎陸斗** (横浜市立菅田中学校出身)

種目	中学 3 年時のタイム	現在のタイム
100m	11 秒 5 1	10 秒 7 0
200m	23 秒 5 5	21 秒 0 2

- 男子 3 年 **高橋蓮己** (横浜市立大正中学校出身)

種目	中学 3 年時のタイム	現在のタイム
100m	12 秒 6 7	11 秒 3 5
400m	58 秒 8 0	49 秒 3 2

- 男子 1 年 **塚本蘭天星** (横浜市立生麦中学校出身)

種目	中学 3 年時のタイム	現在のタイム
100m	12 秒 1 2	11 秒 4 8



・男子3年 **末吉琉衣** (川崎私立南大師中学校出身)

種目	中学3年時のタイム	現在のタイム
1500m	4分09秒81	3分58秒55
800m	2分08秒56	1分51秒68



・男子3年 **西澤大海** (十日市場中学校出身)

種目	高校1年時の6月の記録	現在の記録	備考
砲丸投	10m55	13m12	
円盤投	31m95	43m72	関東6位入賞！インターハイ出場！

・男子3年 **山田陸翔** (上菅田中学校出身)

種目	高校1年時の7月の記録	現在の記録	備考
砲丸投	10m46	12m78	県大会8位入賞！！！！
円盤投	NM (6月：26m55)	44m22	関東5位入賞！インターハイ出場！

● 女子部員について【今年度5名入部して、現在8名。全員が自己ベストを大きく

更新しています！今後は男女総合入賞を目指していきます。】

・女子2年 (横浜市立万騎が原中学校出身。初心者)

種目	高校初めのタイム	現在のタイム
100m	17秒80	14秒57

・女子2年 **佐川深愛** (横浜市立原中学校出身)

種目	中学3年時のタイム	現在のタイム
800m	2分53秒89	2分45秒65
1500m	5分45秒31	5分23秒45
5000mW	なし	29分49秒90【関東大会出場】

・女子2年 (横浜市立原中学校出身)

種目	中学3年時のタイム	現在のタイム
800m	2分47秒23	2分37秒81
1500m	5分30秒59	5分14秒89
5000mW	なし	30分56秒26

●チーム目標

年	大会名	総合入賞の結果等
2020 以前	県総体 県新人	なし
2021	県新人	男子総合6位入賞 (史上初の入賞。県立の中で1位)
2022	県総体	男子総合7位入賞 (県立の中で2位)
2022	県新人	男子総合4位入賞 (過去最高順位) 県立高校総合得点で1位
2023	県総体	男子総合4位入賞 (過去最高順位) 県立高校総合得点で1位
2023	関東総体	関東総合8位入賞(県立1位!)
2023	県新人	男子総合6位入賞 (過去最高順位)

保土ヶ谷高校は総合得点で**県立 NO. 1** を目指して活動しています。6期連続県立高校 NO. 1 を果たしています。高校生は個人種目で関東大会・全国大会を目標することとても大切なことですが、『**仲間とともに協力して、同じ目標に向かって努力すること**』は大人になっても大切なことだと考えています。部活動を通して、仲間と協力していくことで、協調性を養い、社会で生きる力を身につけていきたいと考えています。全国で県立 NO. 1 目指します😊

● 短距離・跳躍ブロック

年	大会名	個人種目・リレーの結果等
2019	県総体	男4×400mRで県大会初出場
2019	県新人	男4×100mRと4×400mRともに県大会出場
2020	県新人	男4×100mRと4×400mRともに県大会出場
2021	県新人	男4×400mRで県大会決勝進出！史上初！ 男4×400mRで県大会5位入賞！走高跳6位入賞！男400m8位入賞！
2022	県総体	男4×400mRで県大会決勝進出！男4×400mRで県大会6位入賞！関東大会出場！ 男400m2名決勝進出！6位、7位入賞！1名関東大会出場！
2022	県新人	男4×400mRで県大会3位入賞！関東大会出場！ 男4×100mRで県大会5位入賞！関東大会出場！ <u>男200m21秒29で県大会優勝、男100m県大会準優勝、</u> 男400m県大会5位！関東大会出場！
2023	県総体	男4×400mRで県大会3位入賞！関東大会出場！ <u>3分14秒37は、2023年5月末の時点で全国ランキング7位！！</u> 男4×100mRで県大会5位入賞！関東大会出場！ <u>男200m21秒15で県大会優勝、男100m県大会準優勝、関東大会出場！</u>

●練習メニューの例

・W-up

・ドリル8種

・マーカー走

(2mで1足、4mで2足) × 2本ずつ

・120フォーム走 × 2

・30SS 60SS 2本ずつ

・ポイント練習

バトン保持200の入り × 4 (23秒50以内) + 250

優勝	相洋	3:09.95(GR)
	(八柳・朱雀・民谷・江崎)	
2位	法政二	3:14.09
	(青木・重泉・水野・菊田)	
3位	保土ヶ谷	3:14.37
	(前田・森・熊谷・末吉)	

●大切にしているポイント

①姿勢・動きづくり

いい姿勢といい動きは効率の良い走りに繋がります。基本を大切に、練習の前にドリルを行っています。最近の選手は、足が流れてしまう選手が多いので、マーカー走やミニハードル走などで動きを日々修正しています。

②メニューへの意識や意味づけ

一つ一つのメニューに必ず意味を持たせて活動しています。

③ポイント練習の質

集中した練習ができなければ、本番走ることができません。本番をイメージして練習しています。



●競歩ブロック

年	大会名	競歩の結果等
2020	県新人	男 5000mW で 2 位、3 位で関東大会出場！
2020	関東新人	男 5000mW で 5 位、6 位で関東大会ダブル入賞！初入賞！
2021	県総体	男 5000mW で 3 位、4 位で関東大会出場！
2021	関東総体	男 5000mW で 4 位！32 年ぶりのインターハイ出場！
2021	県新人	男 5000mW で優勝、準優勝、3 位で、関東大会 3 名出場！
2021	関東新人	男 5000mW で優勝、準優勝
2022	県総体	男 5000mW で 2 位、3 位で関東大会出場！3 名入賞！
2022	関東総体	男 5000mW で優勝、準優勝でインターハイ 2 名出場！
2022	インターハイ	男 5000mW で決勝進出！インターハイ 6 位入賞！全国初入賞！
2022	県新人	男 5000mW で優勝、準優勝、5 位で関東大会 3 名出場！
2023	全日本競歩	全国大会初優勝！！ジュニアオリンピックで全国 5 位入賞！

●練習メニューの例

- W-up
- 2000m 走
- ドリル
- 2000m W UP
- 8000mW
- 流し
- 動きの修正
- ダウン



●大切にしているポイント

①ルールの熟知

膝が曲がってはいけな、両足が浮いてはいけなというルールがあります。そのルールを理解して歩くことを大切にしています。

②動き作り

競歩は動きづくりがとても大切です。いい動きができなければ、速く歩くこともゴールすることもできません。正しい動きを定着できるように、指導者も選手も正しい動きを意識しています。

③努力と集中

競歩は才能よりも努力の割合がとても高い種目です。長距離出身の選手が多いですが、短距離出身の選手で関東大会に出場している選手もいます。高校からの種目なので、中学で県大会出場していない選手でも、努力次第で関東大会、全国大会に出場できます。（今年のインターハイ出場者は中学での県大会出場の実績はなし。）

競歩をやる上で、一番大事なことは

『努力できる力』です。高校で新しいチャレンジしたい選手には一番オススメです。全国大会標準を突破すれば、2月神戸競歩、3月能美競歩（石川）など多くの経験を積むことができます。

南関東男子5000mW		Official	GR20:30.75
決	勝		
1	532 岩下 賢弥	保土ヶ谷	22:30.77
2	538 守屋 海斗	保土ヶ谷	22:33.24
3	38 鈴木 葵	我孫子	22:53.13
4	517 田中 俊行	西湘	22:53.20
5	274 森 泰輝	東京	23:30.53
6	116 古畑 伸広	君津	23:31.34
7	39 松澤 陽平	我孫子	25:06.00
8	694 沢登 一心	巨摩	25:11.78
9	614 岩間 勇翔	笛吹	25:17.65

●中距離・長距離ブロック

年	大会名	中長距離の結果等
2018	県高校新人	男 800m で県大会出場！準決勝進出！
2019	県高校総体	男 800m1 分 56 秒 95 県大会決勝進出！県大会 8 位入賞！ (中学時代 2 分 07 秒で県大会身出場の選手)
2019	県高校駅伝	7 年ぶりの県高校駅伝出場！！
2020	県高校新人	男 800m 県大会 2 名決勝進出！県大会 7、8 位ダブル入賞！
2021	県高校新人	男 800m、1500m 県大会決勝進出！
2021	県高校駅伝	2 年ぶりの県高校駅伝出場！！
2022	県新人	男 800m、1500m、男 3000msc で県大会出場
2022	県高校駅伝	2 年連続県高校駅伝出場！！過去最高 21 位！！！！！！
2023	県高校総体	高校 2 年生が男 800m1 分 56 秒 89 県大会準決勝進出！ 男 1500m4 分 04 秒 95 で県大会出場！！

●練習メニューの例

- ・ W-up
- ・ ドリル
- ・ 5000PR (L T)
- ・ 200×6 (RP)
- ・ c-down
- ・ 補強
- ・ ケア (アイシング・
マッサージ・ストレッチ)

●大切にしているポイント

①『動きよく』・『余裕を持つ』

メニューでの週間走行距離は 70km 程度です。設定タイムは余裕を持たせ動きよく行います。

②『ケガせず成長を楽しむ』

選手との対話の中で一人一人の状態を確認し柔軟にメニューを調整します。

○メニュー例の補足○

WS：緩やかな上り坂で行いランニングエコノミーの改善とスピード強化のための筋力を刺激します。

1000×5：疾走時間を 3 分程度にすることで有酸素能力値

(VO2MAX) に達するようにし、リカバリーをとることで有酸素能力を使っ
ての連続限界時間 (11 分) を越える負荷をかけ、有酸素能力の向上をは
かります。

5000+200×6：LT 値向上を狙ったペースランです。20 分間走れ
る程度のペース設定にすることで乳酸の処理能力を向上 (= 持久力強化) さ
せます。その後、動きよくショートインターバルを行うことでより効果を高
めます。

	月	火	水	木	金	土	日
長距離 (1500m 4分04秒)	15kmjog WS	Free jog WS (坂)	1000×5 (3' 05") (R=3' jog)	アクティブレス ト	グループ jog WS (坂)	5000(3' 25" /km) 200×6 (34") (R=200jog)	休み
	持久力強化	回復	有酸素能力 向上	回復	動きづく り	LT 値向上	

●投擲ブロック

年	大会名	結果等
2021	県新人	男砲丸投、男円盤投 1 名県大会出場！
2022	県総体	男砲丸投、男円盤投 3 名ずつ県大会出場！ 女砲丸投、円盤投で 1 名が県大会出場！
2022	県選手権	少年男子 B で 3 位入賞、4 位入賞！少年女子 B で 3 位入賞！
2022	県新人	男砲丸投で 4 位と 8 位で県大会入賞！関東大会出場！ 男円盤投で 5 位入賞で関東大会出場！2 名の関東大会出場！
2023	県総体	男砲丸投で 5 位県大会入賞！関東大会出場！ 男円盤投で準優勝、5 位入賞で関東大会出場！3 名の関東大会出場！
2023	県新人	男砲丸投と男円盤でトリプル入賞！！大快挙！！！！！！！！！！

●練習メニューの例

- W-up
- メディシン
- ドリル
- 砲丸アップ
- ドリル
- 投げ 1 (円盤投)
- ウェイト
- 投げ 2 (円盤投)
- ★ウェイトで使った筋力を技術 (投げ) につなげる。
- ダウン

●保土ヶ谷高校の投擲ブロックで大切にしていること

①毎日投げる！

保土ヶ谷高校は本番の競技場でのサークルと同じ砲丸サークル、円盤サークルがあります。毎日、安全に投げるができる環境を最大限生かして練習しています。

②総合的な体力の向上を技術へつなげる。

投げを安全に行うことができる環境を生かして、投げを終えたあと、すぐにウェイトをして、筋肉を刺激します。そして、ウェイトの直後に、投げをすることで、ウェイトで使った筋力を技術につなげていくことを大切にしています。

③競技面だけでなく、心を鍛える！

『心』『技 (技術)』『体 (筋力)』のすべてが大切な競技です。3 つのどれかが欠けてしまっても、競技力向上や人間力向上はありません。練習から本番と同じサークルで投げることに感謝して、その環境で本番を意識したトライアル練習をすることで、本番で勝負強い選手になることを大切にしています。



男子円盤投		判定中	KHR	54m27
決勝			GR	47m00
1 6397	中込笙太郎	法政二		45m14
2 3654	山田 陸翔	保土ヶ谷		42m32
3 3661	西澤 大海	保土ヶ谷		39m92
4 8635	泉谷 知貴	相模原弥栄		38m52
5 3670	小島 平	保土ヶ谷		37m83
6 6483	山敷龍太郎	平塚学園		37m00
7 3218	新保 碧偉	川崎市立橋		35m60
8 6409	テヴォルト珂泉	法政二		35m31



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、ウエイト場と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 部活動インストラクターの充実

・清水隆太郎コーチ

保土ヶ谷高校に関わって3年が経ちました。歴代の先輩達の努力や背中、後輩達に確実に受け継がれています。トレーニングも同じです。難しく特別な事はしていません。なぜ、この動作をするのか、なぜ、この考え方が大事なのか、練習の意味や本質をとらえた指導を心がけています。ブラッシュアップを繰り返しながら洗練されたスプリントメソッドで選手一人ひとりの目標達成に向けて全力でサポートして参ります。一緒にインターハイで勝ちましょう！！



・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、改善していけるようにしています。朝日山先生が保土ヶ谷高校に来て頂いて4年目ですが、ケガの割合がかなり減っています。



・川瀬孝則コーチ

この数年で保土ヶ谷高校はチーム力が大きく上昇しました。特にディスカッションが深くできるようになり、陸上競技を通して日々成長していると思います。私たちコーチ陣は走るという単純かつ奥深い競技を多方面からサポートします。楽しみながら頑張りましょう！



●高校の卒業後の進路について

2023年度は東海大学1名、大東文化大学1名、城西大学1名、2022年度卒業生は国土舘大学に2名、神奈川大学に1名などに、総合型選抜入試や、指定校推薦入試で進学を決めています。2022年度の陸上競技部の卒業生の80%は大学に進学をしています。2018年度～2022年度の卒業生の進路では、関東学院大学、神奈川大学に進学する生徒が一番多い傾向にあります。2023年3月に卒業生した藤原稜大（400m49秒13で昨年度の部長、4×400mRで関東を決めたリレーメンバー）、乙守翔貴（400mH58秒20、4×400mRのリレーメンバー）は国土舘大学陸上競技部に所属をして、大学でも陸上競技を続けています。2024年度の陸上競技部の生徒も大学進学を希望している生徒が多い傾向にあります。高校卒業後、大学や社会人になっても、陸上競技を続ける生徒が多くなるような陸上競技部を目指しています。

	<u>種目</u>	<u>実績</u>	<u>大学</u>
<u>森央人</u>	<u>100m,200m</u>	<u>関東新人優勝</u> <u>4×100mR 全国 6 位</u> <u>100m 南関東 6 位</u> <u>4×400mR 県大会 3 位</u>	<u>大東文化大学</u>
<u>前田朝陽</u>	<u>100m,200m</u>	<u>4×100mR 全国 6 位</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>400m</u>	<u>4×400mR 県大会 6 位</u>	<u>国土舘大学</u>
<u>乙守翔貴</u>	<u>400m</u>	<u>4×400mR 県大会 6 位</u>	<u>国土舘大学</u>

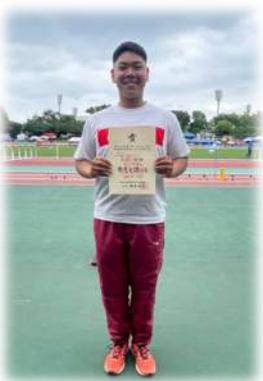
U20男子200m		Official	NJR	20.29
決勝		+0.2m	GR	20.29
1	2090 若菜 敬	栃木 佐野高	21.18	
2	2259 清水 壮	東京 日本大	21.19	
3	2165 向井 悠汰	愛知 中京大中京高	21.35	
4	2306 川津 靖生	東京 明治大	21.42	
5	2301 森 央人	神奈川 保土ヶ谷高	21.52	
6	2289 松谷 温翔	青森 法政大	21.54	
7	2153 功ジュニア 瑠音	学連 中央大	21.57	
8	2245 大谷 介人	福島 日本体育大	21.76	



2023年 U20日本選手権 5位 (3年 森央人)
 予選21秒15の自己ベストで予選通過！
 中学で100m12秒台から大きな飛躍！
 目指すはインターハイ優勝のみ！

2023年県高校総体円盤投！
 2年生2人が関東へ
 中学では県大会出場がやっとの選手
 が努力を重ねて準優勝！5位！

2023年県高校総体4×400mR！3位！
 3走の途中まで先頭独走！2年生2名、3年生2名
 のチーム！来年こそは優勝！3分14秒37は5月
 末の時点で全国ランキング7位の好記録！



男子円盤投		確定	KHR	GR
1	1182 石川 大輝	百合丘		
2	3654 山田 陸翔	保土ヶ谷	40m46	
3	2960 武田 耀	市立金沢	40m28	
4	8640 大久保悠希	相模原弥栄	39m48	
5	3661 西澤 大海	保土ヶ谷	38m96	
6	8635 泉谷 知貴	相模原弥栄	38m03	
7	9302 佐々木秀弥	皇峰国際湘南	37m78	
8	6483 山敷龍太郎	平塚学園	36m44	
			35m82	



優勝	相洋	3:09.95(GR)
	(八柳・朱雀・民谷・江崎)	
2位	法政二	3:14.09
	(青木・重泉・水野・菊田)	
3位	保土ヶ谷	3:14.37
	(前田・森・熊谷・末吉)	

①スタート局面(0m~10mの局面)

ここの局面はどちらかと言えば、上というより、前にいきたい局面です。そのスタート局面について、さらに磨きをかけるために、時間をかけて説明していきたいと思っています。保土ヶ谷の選手では、森選手や熊谷選手のスタートは前傾を意識させています。この部分が強みになると、前半で出遅れることは少なくなり、タイムが大きく向上します。

低い姿勢の写真の例



低い姿勢の写真→足首と腰と頭が一直線上にある！！



②加速局面(10m~60mの局面)

ここの局面は保土ヶ谷の選手が全員得意としている部分です。ミニハードル走とマーク走をこだわってやっています。ミニハードルでは『ものの正しいポジション』を作り、マーク走では『正しい接地のポイント』を作っています。リーチアウト（接地のポイントが少し前に行きすぎていること）をしている選手が多いので、そこを改善することで、体に負担の少なくなり、かつ、効率的な走りをする事ができます。また、後半の姿勢についても改善できるポイントがあるので、ミニハードル やマーク走で、『いい動き』を作る



ことができれば、もっと速く、そしてケガをしない選手になることができると考えています。

マーカー走で練習しているデータは、100mのトップ選手の加速局面のストライドとピッチを研究して、どの動きになれば、100mが10秒台で走るのか、10秒中盤で走るかをデータで落としこんでいます。保土ヶ谷はシンプルな練習ですが、そこを指導者が毎日の練習の中で見極めて、日々選手の動きを改善しています。その動きが改善に向かえば、100m~400mのタイムは全て向上します。

③後半(維持)局面(60m~100mの局面)

後半局面は①スタート局面②加速局面を練習で改善させたあと、ポイント練習で改善していく部分になります。100mを走る練習では改善するというよりは、200mや400mを走れるようになることで大きく改善します。森選手も1年生の時は100m 11秒37でした。高校2年生になってから、400mが50秒を切れるようになり、一気に覚醒しました。ここの局面は長い目で良くなっていけばいいという気持ちで大丈夫です。1年生の秋から2年生になるまでに身につけば、後半に絶対負けない選手になります。森選手、榎選手は0.01差で勝つことが多かったのは200mや400mが走れることが大きな理由です。

終わりに。【短距離の躍進の理由】

昨年度、今年度は短距離の躍進が目立っています。これには様々な理由がありますが、大きく分けると、以下の3点になります。

- ① **正しい動き作りの徹底**
(部活動インストラクターとともに丁寧に指導)
- ② **100m,200m,400m**
すべて走れるようなバランスの取れた練習
- ③ **速い先輩と走ることができる環境と**
保土ヶ谷メソッドの確立と伝統の定着

これ以外にも、様々な要因がありますが、3つはなくてはならない要素になっています。

- ① **正しい動き作りの徹底**：約2年前にインストラクターの清水コーチに教えていただいたドリルやマーク走、などを継続して行っています。それ以来、メニューは1年間、冬でも夏でもいつでも、ほとんど変わりません。『わかりやすいシンプルな練習』を心がけています。
- ② **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あると、指導者として大切にしています。【実際、森央人、熊谷星音、前田朝陽、榎陸斗は400mが走れてきてから、100m,200mのタイムが大きく伸びています。】
- ③ **速い先輩と走ることができる環境、保土ヶ谷メソッドの確立**：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るのと、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。生徒も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ています。【前田朝陽選手は高校2年まで100m11秒25でしたが、今年度10秒62まで記録を伸ばしています。】今後も伝統を定着させていき、保土ヶ谷高校陸上部の発展につなげていきたいと考えています。

一番大切なことは『陸上を好きな気持ち』『素直さ』です。

森央人、前田朝陽、熊谷星音は中学では100m12秒台の選手でした。特に森央人は中学では12秒14、高校1年生まで11秒37でした。彼の一番の良さは、『陸上を好きな気持ち』と『明るさと素直さ』です。高校で日々の練習に、本気で楽しく取り組んでいます。『素直な気持ちと努力できる心』があれば、いつか必ず伸びてきます！！中学生の皆さん、ぜひ保土ヶ谷高校で陸上をやりませんか。みなさまの練習見学、入部をお待ちしています！！

目標は4×100mR, 4×400mR リレーでインターハイ優勝！

保土ヶ谷高校陸上部 練習会・説明会 開催について

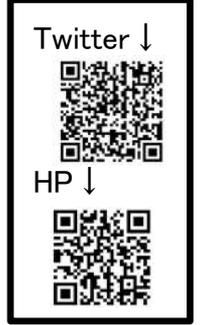
短距離・中長距離・ハードル・跳躍・競歩 → 大和競技場などを予定(日程変更などもありますのでtwitterなど確認お願いいたします)

8月5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8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5日(月)、8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。



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

〒 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

<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を一緒にやれることを楽しみにしています！！