

# 生田高校陸上競技部 部活動紹介

こんにちは！生田高校陸上競技部は、部員同士が励まし、協力し、切磋琢磨しながら、自己ベストの更新を目指し、日々活動しています。和気あいあいとした雰囲気で、陸上競技を楽しみながら活動を行っています。高校から陸上競技、あるいは新しい種目を始めた選手も多く、初心者の選手から県大会で活躍できる選手まで幅広い部員がお互いに声を掛け合いながら頑張っています。中学生で興味のある方、練習の見学・体験を希望する方は、044-977-3800、陸上競技部顧問の新納（にいの）までご連絡ください。

«活動日・活動場所» 週に5日活動、2日休みとされています。

大会の無い週（例）

	月	火	水	木	金	土	日
時間	放課後～ 18:30	放課後～ 18:30	放課後～ 18:30	休み	放課後～ 18:30	午前	休み
場所	学校グラウ ンド	学校前の坂、 ウェイトル ームなど	学校グラウ ンド	休み	学校グラウ ンド	学校グラウ ンド、等々力 競技場など	休み

大会のある週（例）

	月	火	水	木	金	土	日
時間	休み	放課後～ 18:30	放課後～ 18:30	休み	放課後～ 18:30	大会	大会
場所	休み	学校前の坂、 ウェイトル ームなど	学校グラウ ンド	休み	学校グラウ ンド	陸上競技場	陸上競技場

«部員数» ※2025年6月時点

	短距離	跳躍	投擲	長距離	マネージャー	合計
1年（57期）	5	6	0	4	2	17
2年（56期）	0	2	1	1	2	6
3年（55期）	6	2	2	2	0	12
合計	11	10	3	7	4	35

«主な年間スケジュール»

1月		7月	神奈川県選手権・第一大会・夏合宿
2月		8月	全国総体・地区新人
3月		9月	市選手権・県新人
4月	川崎市記録会・神奈川県記録会	10月	秋季市民・関東新人
5月	地区総体・神奈川県総体	11月	第二大会・県駅伝
6月	南関東総体・市制記念大会	12月	

※太字の大会は、年間の柱となる大会です。8月の全国総体がいわゆるインターハイです。

## «近年の大会実績»

令和6年度（2024年度）	令和7年度（2025年度）
<p>○神奈川県高校総体 出場</p> <p>男子 100m 2名/200m/走幅跳/三段跳 やり投/4×100mR</p> <p>女子 三段跳/やり投/円盤投</p>	<p>○神奈川県高校総体 出場</p> <p>男子 110mH/400mH/100m 2名/200m/走幅跳 三段跳（14位）/4×100mR/4×400mR</p> <p>女子 走幅跳/やり投/円盤投/三段跳 走高跳/4×100mR</p>
<p>○神奈川県新人大会 出場</p> <p>男子 200m/三段跳/やり投（16位）/400mH 4×100mR/4×400mR</p> <p>女子 やり投 2名（11位）/円盤投/走幅跳 /三段跳/1500m/4×100mR</p>	<p>○神奈川県新人大会 出場</p> <p>男子 400m/800m/走高跳</p> <p>女子 3000m/走幅跳/走高跳/やり投/ <b>七種競技（8位入賞！）/4×100mR</b></p>

## «ユニフォーム・ジャージ・横断幕»

ユニフォーム



ジャージ



ウィンドブレーカー



横断幕



雲外蒼天…どんな試練でも、  
努力して乗り越えれば快い  
青空が望める という意味

## «練習場所»

### グラウンド



水はけのよい広いグラウンドに 300m のトラックをひくことができます。直線でも最大で 110m とることができます。トラックの内側では走高跳ピットが設置可能で、やり・円盤などの投擲練習も可能です。トラックの外側に走幅跳、三段跳のピット、砲丸投の練習が可能なスペースもあります。

### 走高跳ピット



### 走幅跳・三段跳ピット



### ウェイトルーム

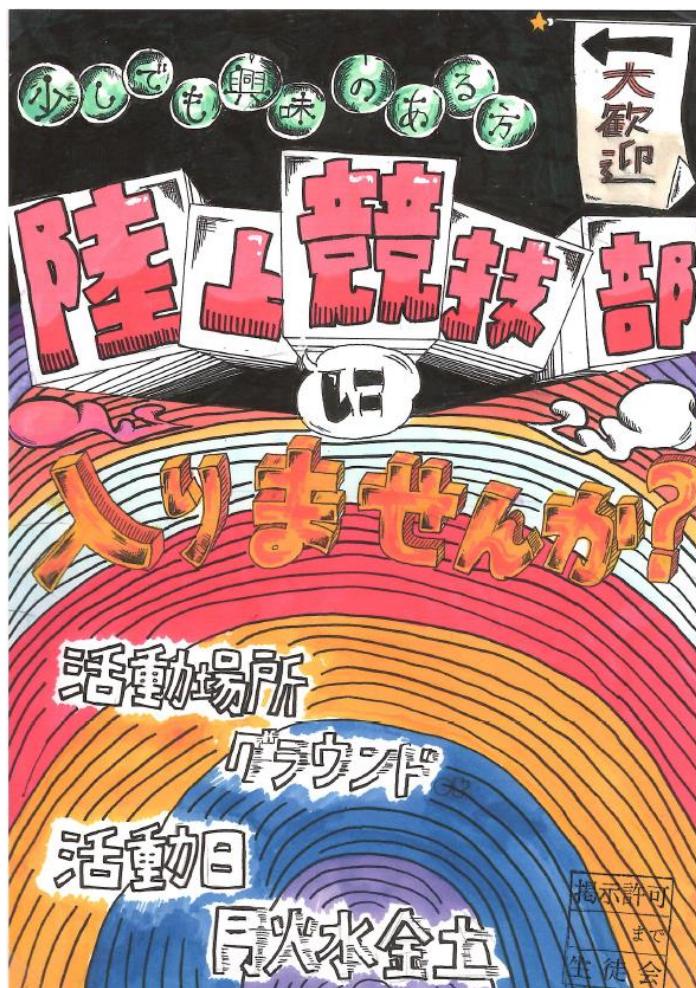


### 正門前坂



グラウンドが使えない日には、本格的な器具が揃ったウェイトルームや、正門前の坂で練習を行います。坂道は最大で 100m とることができます。負荷の高い効果的な練習を行うことができます。

## «令和7年度 陸上競技部ポスター»



## «部員からメッセージ»

みなさんこんにちは！生田高校陸上競技部、部長の昆野です。本校の陸上部では、個性豊かなメンバーが真剣に、楽しく競技に取り組んでいます！部員同士声を掛け合い、種目間の垣根を越えて励まし合いながら日々練習を積んでいます。個人種目の良さも、集団種目の良さも兼ね備えたのが陸上競技の魅力です！興味のある方はぜひ、体験や見学にお越しください！もちろん未経験の方も大歓迎です！部員一同、皆さんと会える日を心から楽しみにしています！（2年部長・西中原中出身）

生田高校陸上競技部副部長の矢野です。陸上には短距離、長距離、跳躍、投擲など様々な種目があり、私たちはそれぞれ自分の種目で良い結果が出せるよう、日々練習に励んでいます。私は高校から陸上を始めましたが、多くの人の支えのおかげで、今も楽しく活動を続けられています。部内は先輩、後輩の仲が良く、お互いを高め合いながら自分で決めた目標に向かって切磋琢磨しています。陸上を通して体力だけでなく、精神力も鍛えることができます。経験者はもちろん、未経験の方も大歓迎です！ぜひ見学や体験入部に来てみてください！（2年副部長・西中原中出身）

こんにちは！陸上競技部マネージャーです。現在は2年生1人、1年生2人の計3人で活動しています。普段の練習ではタイムを測ったり記録を取ったりして、選手が競技に集中できるように全力でサポートしています。マネージャー同士の仲も良く、明るい雰囲気で毎日楽しく取り組んでいます。選手の頑張る姿を一番近くで感じられることが魅力で、やりがいがたくさんあります。陸上部はとても雰囲気が良く、選手もマネージャーも大歓迎です！一緒に盛り上げていきましょう！（2年マネージャー・平中出身）