

【令和8年度版】 ～ 挑む座間 ～

神奈川県立座間高等学校 陸上競技部 紹介

◇令和8年度大会結果◇

《チームPB(自己記録更新)累計 87! (8/30時点)》

・男子

◇川本③(相模中)	400m	PB:48"64	県総体5位入賞! 南関東大会出場!
	400mH	PB:53"61	県総体3位入賞! 南関東大会出場!
◇窪田②(綾瀬中)	5000mW	PB:23'47"37	県総体6位入賞! 南関東大会出場!
		→全国大会(能美競歩)出場標準突破!	

◇石黒②(座間東中)	1500m	PB:4'05"46	北相地区3位入賞!
	5000m	PB:15'49"23	北相地区7位入賞!
◇森③(伊勢原山王中)	3000mSC	PB:10'17"68	北相地区7位入賞!
◇児玉②(相模原田名中)	3000mSC	PB:10'27"28	北相地区5位入賞!
◇大塚②(厚木荻野中)	800m	PB:2'03"79	北相地区8位入賞!
◇安谷屋①(南林間中)	走幅跳	PB:6m48	北相地区6位入賞!
	三段跳	PB:13m87	北相地区7位入賞!

・女子

◇羅久井②(光丘中)	800m	PB:2'32"84	北相地区7位入賞!
------------	------	------------	-----------

秋の新人大会、駅伝も頑張ります! 応援よろしくお願いします!



[短距離ブロック]

○目標

個人、リレーでインターハイ出場！！

○伸び率 初心者も大歓迎！中学時代入賞なしの選手も記録を伸ばして大活躍！

川本③(相模中)

400m 54"52 → **48"64**

→県総体5位！南関東大会出場！

400mH **53"61**

→県総体3位！南関東大会出場！

○練習

大切にしていること：

(1)1本1本を丁寧に！雑な練習では身につかない。

(2)常に考えて練習！思考なき練習は次につながらない。

(3)継続は力なり！積み重ねが未来の自分を作る。

(例)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
目的	動き作り	スピード	種目練習	回復	動き作り	スピード	回復
内容	w-up Drill WS×2~4 補強 care	w-up 坂50×8 c-down ウェイト care	w-up 種目練習 c-down care	Free	w-up Drill WS×2~4 補強 care	w-up 150×7 c-down care	Free

風景



(1)本校グラウンドでのハードルドリル



(2)希望ヶ丘高校との合同練習

(3)関東大会にむけて全校で壮行会を開いていただきました。



【中長距離ブロック】

○目標

駅伝で県立高校3位！ 全種目で関東大会出場！

○伸び率 ...初心者も大歓迎！ 中学時代入賞なしの選手も記録を伸ばして大活躍！

石黒②(座間東中) 1500m 4'33"86 → **4'05"46**

＝北相地区3位！

児玉②(相模原田名中) 1500m 4'57"93 → 3000mSC **10'27"28**

＝北相地区5位！

窪田②(綾瀬中) 1500m 5'04"21 → 5000mW **23'47"37**

＝県総体6位！ 全国標準突破！

○練習

大切にしていること:

(1)「余裕」をもって「動き良く」

→オールアウトするような追い込み練習は多くありません。常にもう一本で きる
くらいの余裕を残すからこそ、きれいな動きを意識でき、試合での結 果に直結しま
す。また、“腹八分”が選手のモチベーションをより高めます。

(2) 自主性こそが伸びるコツ

→対話を大切に、選手の自主性や考えを尊重します。自ら考え行動すること
こそ、強い選手になる近道です。

(3) 継続は力なり！ 故障者0!

→動きの違和感や軽度でも痛みがあれば柔軟にメニューを変更し、早期対
応。エアロバイクなどを活用しながら、継続の力で伸ばします。

(例)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
目的	回復	動き作り	LT	回復	動き作り	VO2max	回復
内容	w-up 12km jog WS×2~4 補強 care	w-up 10km jog WS×2~4 補強 care	w-up 2000×4 (R=2') [6'50"] c-down care	Free	w-up 10km jog WS×2~4 補強 care	w-up 1000×5 (R=3') [3'07"] c-down care	Free

風景



(4)海老名競技場でのポイント練習



(5)本校周辺ロードでjog



[基本情報]

神奈川県立座間高等学校陸上競技部は「至誠通天」を合い言葉に、素直な心、感謝の心、礼儀正しさを持ちながら精進しています。

活動は、主に短距離と中長距離にわかれた練習メニューで行っています。

今年度を含めて、関東大会には6年連続で出場し、全国大会には3年連続で出場しています。

全部員がそれぞれしっかりとした目標を持って、熱心に練習しています。

◇部員数

3年・・・ 10名

2年・・・ 10名

1年・・・ 12名

合計・・・ 32名

◇活動日

週5日(月・火・水・金・土)

※時期によっては大会等で日曜日・祝祭日に活動があります。

◇活動場所

本校グラウンド、海老名陸上競技場、相模原ギオンスタジアム、大和競技場
など

《部活動見学について》

随時行っていますので、見学をご希望の場合はご連絡ください。

電話:046-253-2942(陸上競技部 顧問)

その他、練習風景や最新の大会結果、過去の実績などは、本校HPをご覧ください。



[本校HP]

