

上水高校 陸上競技部

本校陸上競技部は、競技力の向上、自己記録の更新はもとより、陸上競技を通して個々の人間性の向上を目標に日々活動しています。

関東大会出場、都大会入賞・出場、自己ベスト更新などそれぞれが自ら設定した目標に向かって努力しています。競技力問わず学校生活や部活動に一生懸命になれる方の入部をお待ちしています。

練習の参加・見学に関するお問い合わせは陸上競技部顧問篠浦までお願いいたします。

全天候型走路



走幅跳・三段跳ピット



顧問

篠浦辰徳
木之下滉
山本しおり

部活動支援員

伴佳恵

※お問い合わせは篠浦まで
042-590-4580

<文化・スポーツ等特別推薦実施>

中長距離男女3名

※受験を考えている方は篠浦までお問い合わせください。

<部員数>

	男	女	計
1年	6人	4人	10人
2年	6人	3人	9人
3年	4人	6人	10人
計	16人	13人	29人

<活動日>

週5日(月火水金土)

※土日は公式戦や記録会など

※平日は全部活18時半最終下校

※朝練習

長距離(月~金)

投擲(水・金)

<活動場所>

本校グラウンド・東大和南公園

砲丸投・円盤投サークル



短距離・跳躍・投擲ブロック

本ブロックは、経験者半数・高校から陸上競技を始めた生徒が半数となっています。そのため、「走る・跳ぶ・投げる」それぞれの種目にチャレンジして自分の可能性に気づき、競技力を高めるよう指導しています。

<部員数>

	男	女	計
1年	3人	2人	5人
2年	4人	1人	5人
3年	1人	5人	6人
計	8人	8人	16人

<令和4年度大会結果>

○東京都高体連第56支部総体予選

<男子6支部 100m>

11秒67

12秒66

<男子6支部 走幅跳>

第7位 6m17 **都総体本選出場**
4m96

<男子6支部 走高跳>

第6位 1m68 **都総体本選出場**

<男子6支部 砲丸投>

7m38

<男子6支部 やり投>

23m12

<男子6支部 400mH>

第10位 1分02秒46

<男子6支部 4×100m>

48秒96

<女子6支部 100m>

13秒93

13秒65

13秒30 **準決勝進出**

<女子6支部 100m 準決勝>

13秒20

<女子共通 100mh>

17秒38

<女子6支部 走幅跳>

3m82

<女子共通 三段跳>

第4位 10m81 **都総体本選出場**

<女子6支部 やり投>

第9位 26m68

第13位 23m87

<女子6支部 4×100m>

第9位 52秒75

<女子6支部 4×400m>

4分40秒33

○東京都高校総体

<男子走幅跳>

5m89

<男子走高跳>

記録なし

<女子100mh>

16秒34 **準決勝進出**

<女子100mh 準決勝>

16秒49

<女子三段跳>

10m21

<短距離チームの目標>

都大会出場(8種目、男子リレー)、入賞(1種目)、自己ベスト更新(全員)を目標に日々活動しています。

互いに切磋琢磨し鍛え上げたチームワークで目標達成を目指します!

<部員から中学生へメッセージ>

上水高校陸上部では、“走・跳・投”様々な種目にチャレンジして自分の適性種目を見つけて活動しています!

高校生活を充実させるのにぴったりな部活です。陸上経験の有無問わず、ぜひ一度体験・見学に来てください!

長距離ブロック

<部員数>

	男	女	計
1年	3人	2人	5人
2年	2人	2人	4人
3年	3人	1人	4人
計	8人	5人	13人

男子は、東京都高校駅伝で都立高校1位を目標に活動しています。個人では、東京都大会に800mと1500mで出場するなど毎年レベルを上げて活動しています。

女子は、全員で都大会出場とともに関東駅伝に出場を目標に活動しています。部員で競い合って個人のレベルを高め、年々チームで更に上を目指していけるように練習に取り組んでいます。

<部員から中学生へメッセージ>

私たちは、より多くの選手が都大会や関東大会・全国大会に出場することを目標に日々練習に励んでいます。先輩後輩関係なく、仲の良い特徴を生かして支え合いながら練習に取り組んでいます。ぜひ一度体験に来てください。お待ちしております！心身ともに成長できる上水高校で一緒に上を目指しましょう！

<令和2年度大会結果>

○東京都高体連第56支部総体予選

<女子1500m>

4分45秒04 **決勝進出**

4分51秒93 **決勝進出**

4分56秒21 **決勝進出**

<女子1500m決勝>

第12位 4分53秒49

第13位 4分53秒58

<女子3000m決勝>

第9位 10分08秒01

第15位 10分27秒18

第31位 11分03秒20

○全国高等学校女子駅伝競走大会東京都予選

第6位 1時間15分53 **関東大会出場**

○関東高等学校女子駅伝競走大会

総合23位 南関東13位 1時間14秒17

<令和元年度大会結果>

○東京都高等学校新人陸上競技対抗選手権大会

<女子1500m>

4分48秒35 **決勝進出**

4分50秒95 **決勝進出**

<女子1500m決勝>

第11位 4分48秒24

第14位 4分51秒93

<女子3000m決勝>

第6位 10分10秒60

第8位 10分11秒07

○全国高等学校女子駅伝競走大会東京都予選会

第5位 1時間15分15 **関東大会出場**

○関東高等学校女子駅伝競走大会

総合23位 南関東15位 1時間14秒18

<令和3年度大会結果>

○東京都高等学校陸上競技対抗選手権大会第5・6支部予選会

<男子 1500m>

第5位 4分10秒55

<女子 1500m>

第1位 4分45秒05

第3位 4分54秒99

第6位 5分06秒66

<女子 3000m 決勝>

第1位 10分15秒04

第2位 10分25秒02

第4位 10分40秒10

○東京都高等学校陸上競技対抗選手権大会

<男子 1500m 予選>

2組6位 4分11秒12

<女子 1500m 決勝>

2組2位 4分45秒49 決勝進出

3組6位 4分55秒78

4組5位 4分55秒58

<女子 1500m 決勝>

第7位 4分39秒58

<女子 800m 予選>

6組4位 2分25秒65

<女子 3000m 決勝>

1組10位 10分36秒79 決勝進出

2組5位 10分03秒45 決勝進出

2組10位 10分42秒57

<女子 3000m 決勝>

第7位 9分55秒11

第18位 10分35秒69

○東京都高等学校陸上競技第5・6支部学年別大会

<1年女子 1500m>

第5位 5分10秒12 都大会進出

<女子 1500m 決勝>

第7位 4分39秒58

<女子共通 3000m>

第1位 10分05秒35

第2位 10分29秒14

第3位 10分36秒15

第5位 10分48秒49

○東京都高等学校選抜陸上競技大会・東京都高等学校陸上競技1年生

<1年女子 1500m>

第50位 5分32秒09

<女子 1500m>

第6位 4分36秒49

第14位 4分51秒36

<女子 3000m>

第3位 10分00秒28

第9位 10分28秒10

第17位 10分42秒52