

斐太高校陸上競技部 紹介資料



斐太高校陸上競技部の方針 ①文武両道 ②自主性 ③楽しく取り組む

①文武両道

R5 年度(昨年度) 部活動 成果

・**県総体** 男子 ・100m 第2位 ・200m 第4位 ・400mH 第7位
女子 ・200m 第6位 ・800m 第2位 ・800m 第8位 ・走幅跳 第4位 ・七種競技 第8位
・4×400mR 第6位

・**東海総体** 計 **8名** 出場 ・**東海選手権** 計 **6名** 出場 ・**東海新人大会** 計 **3名** 出場

・**県駅伝女子 4位** **県駅伝男子 8位**

・**国民体育大会 陸上競技 燃ゆる鹿児島国体** ・100m ・4×100mR **岐阜県代表 1名**

昨年度は、県大会で1名が準優勝し、東海大会には計8名が出場しました。

女子駅伝は県で4位に入り、男子駅伝では県で8位の結果でした。中でも鹿児島国体に同じ年代の高校生の県内で一人だけ選ばれる少年 A100mにも、斐太高等学校陸上競技から1名選ばれました。昨年度、男子 100m 10秒75の記録で岐阜県内トップの記録を持っています。また、女子 100mでも12秒30の県内4位の記録を持っている選手や 800mで2分14秒71の県内3位の記録をもっている選手が所属しています。人数は決して多くはありませんが、毎年全国大会への出場者を出しています。

R3年度～R5年度 陸上競技部 進学実績

R5年度	・岐阜大学 1名	・信州大学 1名	・新潟福祉医療大学 1名	
	・岐阜聖徳大学 1名	・龍谷大学 1名		など
R4年度	・岐阜大学 医学部 2名	・岐阜大学 1名	・信州大学 2名	
	・金沢大学 1名	・東洋大学 1名	・中央大学 1名	など
R3年度	・東京大学 理科二類 1名	・名古屋大学 1名	・富山大学 1名	
	・上智教育大学 1名	・立命館大学 1名	・岐阜聖徳大学 1名	など

斐太高校 陸上競技部 は、文武両道を目指しています。陸上競技部は、他の部活より引退が遅く、3年生の7月中旬に引退します。上記の進学をした生徒は全員が7月まで部活を続けています。個人競技ということもあり、自分で考えてメニューを組んだり、自由度が高い部活で、自分で切り開いていくその力が身につく、勉強でも活きます。多くの人が国公立大学に進学しており、部活に入ると勉強ができない!というのはありません。むしろ、部活にはいるの方が陸上部関係なく受験でもうまくいく傾向になるのは事実です。

②自主性

我々陸上競技部は自主性を大事にしています。例えば、全体の練習メニューを選手たちで考えて作ったり、練習時間を決めたりなど、選手の意見が通る部活です。中学生の時は、先生に多くの指示をされ動くことが多かった人いるかと思えます。しかし、斐太高校の陸上競技部は自分たちで考えて行動することを第一にしています。なので、選手の考えや意見が練習などに還元されやすく、自主性と自由度が高いのがこの部活の1番の特徴です。

ただ、自分たちだけで行うだけでなく、顧問やコーチからのアドバイスや練習メニューの相談、大会に向けての意識のすり合わせなど、顧問やコーチはサポートする立場として動いています。

③楽しく取り組む

毎日、練習を「楽しむ!」ことを意識しています。もちろんしんどい練習をするときもありますが、お互い励まし合って競い合ってアドバイスしあって、そういった雰囲気が良く出ている部活です。毎日、部活動を楽しみにしている選手が多く、毎日笑いが絶えないそんな部活です。球技をしたり、ゲーム形式で練習したりなど、楽しむことを重視した練習や、真剣に競技に取り組む練習など、メリハリをもって練習ができています。

毎日が真剣に、張り詰めてやるということではなく、練習もメリハリをもって楽しく部活をすることを重視しています。楽しむことを重視しても、多くの結果を残すことができているので、今後ともこの方針は変えず、笑顔が絶えない部活動を目指しています。



斐太高校 陸上競技部 FAQ（短距離選手による回答）

①Q 陸上未経験でも大丈夫??

A:未経験でも大歓迎です!!

自分に合った種目と出会うことができるし陸上の楽しさを感じることができると思います!未経験でも、私たちと一緒に陸上を楽しみながら少しずつ結果を残していけます!高校から陸上競技をはじめた人も多くいますが、みんな自己ベストを更新しています!中には東海大会に出場する選手もいます。陸上競技は、走る投げる跳ぶなど人間の基本的な動作が中心で、未経験者でもやりやすい部活です。「足がはやくないから…」という人でも大丈夫です!投げる跳ぶという分野でも活躍できますし、長い距離を走ることで活躍できます。足が速くなくても、3年間で3秒も早くなる人もいます!!あとは、体育祭で活躍できます。

②Q:どのような練習がありますか?

A:坂ダッシュ、150m、200m などの長い距離を走る等の持久系や 30m、60m の瞬発系、ウエイトなどの筋力トレーニングがあります!ですが、おもに**私たち生徒が主体となって練習メニューを決めている**ので、それぞれにあった練習メニューをこなすことができます!シーズンオフには球技をしたり、雪が降ったら、雪上鬼ごっこや雪上ラグビー、雪上でO×クイズ走など、楽しく鍛えるメニューも豊富です!!ぜひ!!! 度、体験練習に参加してみてください!!

③Q:どんな所が楽しいですか?

A:練習に対する自由度が高いところです!それぞれが自分に合った練習を考えて取り組むことができます。また、自己ベストがでたり良い結果に繋がったりしたときにはとても嬉しいです!斐太高陸上部は先輩後輩の仲がとてもいいです!素敵な仲間と一緒に練習をこなすことはもちろん、お話ししたり沢山笑ったりすることもとっても楽しいです!!みなさんも一緒に高校生活を素敵なものにしましょー!!

④Q:練習する日はいつ?

A:おもに水、日 off の週 5 日の練習です! 考査 1 週間前はすべて off になるのでお勉強にも真剣に取り組むことができますよ!!部活と勉強の両立に不安がある人も多いと思いますが安心してください!!自己管理能力や時間の使い方を高めることもできるとおもいます!

その他

・R6 年度目標

- 地区総体男女総合優勝
- 県総体男子総合 6 位、女子総合 6 位
- 東海総体 10 名以上出場
- 県新人男子総合 6 位 女子総合 6 位 ○東海新人 5 名以上出場
- 県高校駅伝 3 位
- 全国高校選抜 1 名以上出場

・R4 年度陸上競技部 部員数

部員 38 名 {3 年:11 名(男 5 名・女 6 名) 2 年:13 名(男 6 名・女 7 名) 1 年:14 名(男 10 名・女 4 名)}
男:21 名(短距離 8 名、長距離 11 名、投擲 2 名)
女:17 名(短距離 6 名、長距離 8 名、投擲 1 名、マネージャー 2 名)

・顧問からのメッセージ

我々陸上競技部は自主性を大事にしています。例えば、全体の練習メニューを選手たちで考えて作ったり、練習時間を決めたりなど、選手の意見が通る部活です。中学生の時は、先生に多くの指示をされ動くことが多かった人もいたと思います。しかし、斐太高校の陸上競技部は自分たちで考えて行動することを第一にしています。なので、選手の考えや意見が練習などに還元されやすく、自主性と自由度が高いのがこの部活の1番の特徴です。

・練習日・練習時間・練習場所

練習日 - 平日(月火木金)、土曜日 ※大会が日曜日にあるときは月曜日が休み

練習時間 - 平日(月火木金):16時15分~18時30分

土:9時~12時(大会の日は日曜もあり) ※さまざまな行事により変更あり

練習場所 - 斐太高校グラウンド、斐太高校トレーニングルーム、中山陸上競技



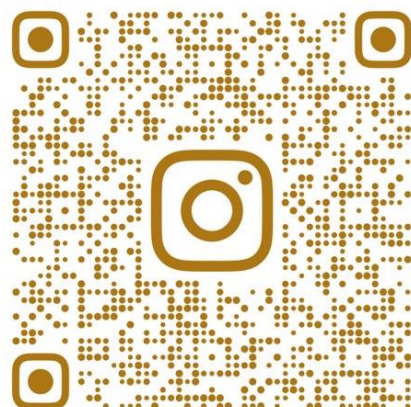
斐太高校 陸上競技部 Instagram アカウント

練習風景や様々な情報を掲載しています。

質問も気軽にどうぞ!フォローよろしくお願いします。

※QRコードの読み取り方

- ①アカウントプロフィール画面で「プロフィールをシェア」をタップ。
- ②画面右上の「📷」をタップする。
- ③カメラが起動するので、QRコードを読み取る。



@HIDA_RIKUZYO