

卒業生の声 VOICE



私は国分寺高校陸上競技部でなければインターハイには行けなかったと思っています。私が思う国分寺高校の大きな特徴は、「**考える陸上**」ができるということです。私たちはより効果的で効率的な練習を目指して、自分たちで練習メニューを考えています。また自分の体調に合わせて練習の強度を変えることができます。そして、トップアスリートの方々をお呼びして直接指導をしていただける機会があるのも大きな魅力のひとつです。そこで得た知識や感覚を基に、マネージャーが撮ってくれた動画を観て自分の動きを分析し、顧問の先生にアドバイスを求め、また考えながら練習をする。これによって私は実力を伸ばすことができました。国分寺高校には部活動に勉強、行事と何事にも全力で打ち込める環境があります。周りもそれを受け入れ、**一緒に楽しんでくれる素敵な友人ばかり**です。私は心の底から国分寺高校を選んでよかったと思います。ぜひ国分寺高校への進学を考えてみてください！

2022年度卒業 女子七種競技全国インターハイ出場
現本校ハードル・混成競技学生コーチ 村橋選手(稲城市立稲城第四中学校出身)

中学生の皆さんへ

国分寺高校陸上競技部の最も良い点は、その雰囲気の良さにあります。同期の部員とはもちろん、先輩・後輩誰でも気兼ねなく話せる部活です。そのため競技面では、先輩から後輩への一方的な指導ではなく、全学年の部員が意見を言い合える環境であり、様々な考えを通して競技の向上を図れます。また、このような環境で、自分の意見を共有し、時には考えを修正して新たな意見をもつことは、高校を卒業した後、大学や社会にも活かせる力であり、**陸上競技以外にも人として成長できます**。私も国分寺高校で競技をして、知識や発信力の高い人々に囲まれ、自分を競技的にも精神的にも成長させることができ、南関東大会出場や、東京都選抜大会優勝などの成績を残すことができました。国分寺高校は入試難易度も高く、入るのは決して簡単ではありませんが、その分**部員も意識が高く、積極的な姿勢を持っています**。このような環境は東京都の他の陸上強豪校にも負けない国分寺高校の強みです。

2022年度卒業 東京都選抜大会覇者、男子三段跳東インカレ出場
現本校走幅跳・三段跳学生コーチ 佐藤選手(練馬区立石神井西中学校出身)

活動実績 CLUB RESULTS

《令和6年度》

- **東京都総体** 19種目延べ41名都大会出場
男子走高跳(決勝進出)、女子100m(決勝進出、都8位入賞)
女子3000m(決勝進出、都8位入賞)他多数
- **東京選手権** 5種目延べ6名出場 3種目入賞
男子400mH(第5位入賞)、女子砲丸投(第3位入賞)
女子1500m(第3位入賞) など
- **南関東総体(東京都)** 2種目2名出場 2種目入賞
男子400mH(南関東準優勝)、女子走幅跳(南関東7位入賞)
- **全国インターハイ(福岡県)** 1種目1名進出
男子400mH

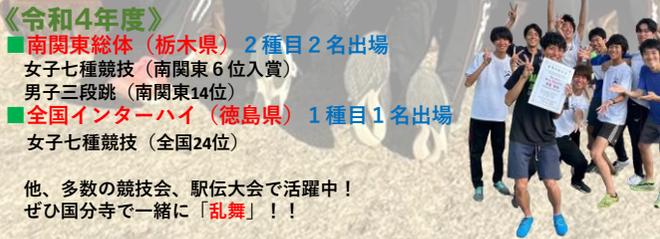
《令和5年度》

- **東京都総体** 18種目延べ29名都大会出場
女子4×100mR(決勝進出、都8位入賞)、男子400mH(都6位入賞)
男子走高跳(決勝進出)、男子やり投(都5位入賞)他多数
- **南関東総体(山梨県)** 2種目2名出場
男子400mH(南関東20位)、男子やり投(南関東14位)
- **関東新人(埼玉県)** 3種目3名出場
男子400mH(関東11位)、女子1500m(関東14位)
女子砲丸投(関東9位)

《令和4年度》

- **南関東総体(栃木県)** 2種目2名出場
女子七種競技(南関東6位入賞)
男子三段跳(南関東14位)
- **全国インターハイ(徳島県)** 1種目1名出場
女子七種競技(全国24位)

他、多数の競技会、駅伝大会で活躍中!
ぜひ国分寺と一緒に「乱舞」!!



交通 ACCESS



東京都国分寺高等学校 〒185-0004 東京都国分寺市新町3-2-5

- **J R中央線 国立駅(北口)**より 徒歩約25分
バス 約10分(立川バス)
➢ 東京創価小学校循環(東京創価小学校行・並木町2丁目)
→「国分寺高校入口」下車 徒歩3分(正門)
➢ 戸倉循環(稻荷神社経由)→「富士本三丁目」下車 徒歩5分(南門)
- **西武国分寺線 恋ヶ窪駅**より 徒歩約25分
バス 約15分(立川バス)
➢ 戸倉循環(国分寺六小経由)→「富士本三丁目」下車 徒歩5分(南門)

特色 STRONG POINT

- ① **主体的な活動**
陸上競技を通じて、ただ記録が良くなるだけでは不体ない。自分で考え行動する中で、成功のプロセスを学び、他の物事にも互換する力を育みます。
- ② **意識の高い部員**
心の中にコーチを宿すような意識の高い部員に出会えます。ずっと繋がっていたいと思えるような素敵な仲間にも出会えます。そして「新たな夢」が始まります。
- ③ **男女共学・都立の強み**
相互の視点や経験を共有することでより広い視野や創造性を獲得します。また、多様な考え方に触れる中で、自己の能力を大きく伸ばすことができます。すべてが人生の中でかけがえのない財産となります。
- ④ **高い進路実現**
学力・意識の高い集団に身を置くことで、自分自身のレベルもぐんぐん伸ばせます。

情報 INFORMATION

- ◆ **夏季部活動体験も実施中!** 2024年は8/5(月)と8/24(土)!
お申し込み方法など詳細は学校HPから!
- ◆ **チーム国分寺の活動は、インスタ・X・学校HPで発信しています!**
ぜひチェックしてね!!



乱舞 国分寺 陸上

国分寺高等学校

KOKUBUNJI HIGH SCHOOL

陸上競技部

TRACK AND FIELD



2024年
全国インターハイ
男子400mH
出場

2022年
全国インターハイ
女子七種競技
出場

飛躍の秘訣が
ブンジにはある!

そうだ、ブンジをいっしょに!

陸上! 乱舞!!
もって 乱舞!!

陸上競技部ご挨拶



いつも国分寺高校陸上競技部の活動に対して多大なるご支援を賜り、誠に有り難うございます。チーム国分寺の一番の強みは、**意欲の高い、素晴らしい部員たちが、主体性をもって活動していること**です。チームとして本気で「**インターハイ連続出場!**」「**全国制覇!**」「**関東・全国駅伝**」を目指しています。だからこそ、**毎日になキメキ、新たな気持ちに出会ふ**ことができます。また、本校は「進学指導特別推進校」として勉強においても高い水準を目指しています。引退後も意識の高いチームメイト(受験生)に囲まれて学習し、高い進路実現を達成しています。高校でも一生懸命陸上を頑張りたい、そして人生を充実させたいという人は、ぜひチーム国分寺を検討してください!

東京都立国分寺高等学校 陸上競技部顧問 増元良英

重役よりブロック紹介

僕たち国分寺陸上競技部では、**全員が自主自立**、高い意欲を持ってより上の大会、記録を目指しています。選手は自分たちの中に**コーチ**を宿し、粘り強く探究心を持って活動しています。また僕たちは「**当たり前前**」のことが**当たり前前**にできることを大切にしています。サポートして下さる顧問の先生方や保護者の方々まで指導してくださるコーチの方々への感謝を忘れずに言葉や行動で表し、**全員から応援されるチーム**を目指しています。僕たちや皆さんには「**無限の可能性**」があり、自分から能動的に動き、可能性を広げていく必要があります。試験を一人で乗りこえていく事が難しい時には、周りはラッパルが最も最高の戦友がいます。そんな仲間たちと切磋琢磨して**最高の経験**ができるのがこの国分寺陸上競技部です! 皆さんと一緒に最高の経験、仲間たちに会いに行きませんか?



部長・主将

マネージメントブロックは部全体を支えている大切なブロックです。選手と向き合い、記録向上に向けサポートすることは他にない魅力があります。大会では**選手に一番近い**ところで輝く姿を見ることが出来ます!**全てのブロックの選手と深く関わる**ことができるのはマネージメントブロックの特権です。また、ふんじ陸上競技部では主体性や社会性を身につけることもできます。**充実した三年間**になること間違いなし! 陸上をやった事があっても人もない人々大歓迎です。少しでも興味がある人、絶対に後悔しない部活です! ぜひふんじ陸上競技部と一緒にマネージャーをやってみませんか! お待ちしています!

マネージャー長 岩浪マネージャー(昭島市立瑞雲中学校出身)

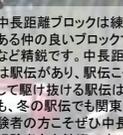


スプリントブロックは、100~400mまでの選手が所属しています。選手によってそれぞれ得意な点、苦手な点なども異なるため、お互いに教え合うという**主体的姿勢**を大切に、部員同士で競技力を高めています。また、短距離という競技は一瞬で終わってしまいがちで、よく観察しないと気づかないような**一つ一つの積み重ね**で結果に大きな違いが生まれます。日々の練習における動作をいかに正確なものにして、試合で発揮できるように**常に試行錯誤**しながら練習を行なっています。**自己ベストが更新した時の喜びは言葉で言い表せないくらい最高の瞬間**です! みなさんも地道な努力を重ね、過去の自分より少しでも早くなるために一緒に駆け抜けませんか?

スプリント

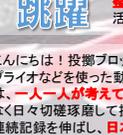
ハードルブロックは100mH、400mHの選手が所属していて、今年度も400mHで**全国インターハイに出場**したり、全国インターハイ経験者全員がコーチングを受けたりとハイレベルな練習が出来るブロックです。そして私たちブロック全員が「**考える陸上**」をモットーにし、日々切磋琢磨しながら技術練習、走りに加えて、ウエイトトレーニングをしています。ハードルは難しい種目と言われますが一つ一つ苦手を改善し、**点と点を繋げて練習したものが結果に表れる時はどの種目よりも達成感を味わえる**と思います。また中学時代にハードルを経験した人や高校からハードルを始めた人など様々な人で誰でも大歓迎です!**どんな方も楽しんでみませんか!** 私たちは本番の一瞬にかけて日々精進しています。皆さんも私たちと一緒に最高の仲間と本気で陸上してみませんか!

ハードルブロック長 橋本選手(多摩市立立台中学校出身)



中長距離ブロックは練習には真顔に取り組みながらも練習後には笑い起きるようなメリハリのある仲の良いブロックで、今年度は4名が都総体進出、内2名が都総体進出・入賞を果たしているなど精鋭です。中長距離は努力が結果に表れやすく、**走った分だけ強くなれます**。また、冬季には駅伝があり、駅伝こそ中長距離ブロックの醍醐味です。仲間と襷をつなぎ、1人1人が全力を出して駆け抜ける駅伝は全力で走る分だけ**最高に楽しい**ものです。私たちは夏のトラックレースでも、冬の駅伝でも**関東、全国大会進出を本気で目指しています**。走るのが好きな方、陸上未経験者の方こそぜひ中長距離を検討してください。**皆さんに活躍のチャンスがあります!**初心者も経験者も大歓迎です。ぜひ私たちと走ることを楽しみながら大きく成長していきましょう!!

中長距離ブロック長 河村選手(福生市立第一中学校出身)



跳躍ブロックでは走高跳、走幅跳、三段跳、棒高跳の4種類の選手が所属していて、都大会決勝や**南関東総体に出場**する選手もいます。**明るく、元気いっぱい**の人が集まっています、種目を掛け持する人も多いです。自分の理想のジャンプができたとき、跳躍種目でいかめしうろたえてきい浮遊感を感じたときは最高です!私は上手くなった時は、飛び跳ねながら大喜びします。笑顔も止まりません(笑)私達の思う国分寺高校陸上競技部の魅力は、**自分の目標を達成してくれる仲間やご支援して下さる方がたくさん**いることです。大会では、声援に背中を押してもらっています! 部員全員が陸上に対する意識が高く、練習熱心です!**自分が一生懸命にできる環境がどこよりも整っている**と思います! ぜひ私たちと一緒に、体力的でも、精神的でも大きく大きく成長する高校生活を送りましょう!お待ちです!

跳躍ブロック長 近藤選手(あきる野市立御堂中学校出身)



ブンジから無限大のジブンへ

「チーム国分寺」活動紹介

- ◆部員数 1年13名 2年14名 3年12名(計39名)※令和6年6月現在
- ◆活動日 月火木金土(シーズン中は土日が大会)
- ◆場所 東大和南公園、グラウンド、府中競技場、富士森陸技場など
- ◆顧問 5名 増元(東京都高体連陸上競技専門部第5支部委員)
- ◆学生コーチ(不定期)

村椿選手(ハードル、2022年度全国インターハイ女子七種競技出場)
佐藤選手(幅、三段跳、2023年度関東インカレ男子三段跳出場)
瀧島選手(中距離、2023年東京都選抜大会800m入賞)
一杉選手(長距離、2023年早稲田大学陸上競技同好会中長ブロック長)
※その他、トップアスリート・大学生・他校の高校の選手などと練習する機会がたくさんあります!
◆活動について
月火木金土の放課後(学校がない場合は午前中)に全体練習があります。主な練習場所は「東大和南公園陸上競技場」が多く、種目・技術練習をする場合は「府中市民陸上競技場」や「富士森陸上競技場」、「武蔵野陸上競技場」を使用します。大会前などに全体で秋留会・動盪陸上競技場を使用することもあります。学校のグラウンドは投擲の練習や、フレキハードルやダイナマックス、ラダーやシャフトなどを用いたドリルなどの練習時に使用します。また投擲ブロックを中心に学校内でフリーウエイトを用いたウェイトトレーニングも実施しています。



夢と希望の「夢合宿」と「夢全競技会」

◆夏に宿泊、冬は日帰りで集中練習を行っています。ひとりひとりの可能性が広がるため、「**夢合宿**」と呼んでいます。



- ◆夏(7月下旬)は長野県富士見高原にて、3泊4日の宿泊を通して「チームづくり」を目的とし、部員の相互理解とお互いの絆を深めるとともに、「集中練習」による技術と体力の向上を目指します。夜はお互いをともに「チームディスカッション」をしたり、中長ブロックは「ハゲ岳カップ」の開催、最終日には「MVP賞」の発表などイベントが続き、究極の盛り上がりの中で合宿が終わります。
- ◆冬(12月~2月)は日帰りで、検見川川口クロスカントリーコースや、江ノ島・葛西海浜公園での砂浜トレーニングなどを実施しています。
- ◆国分寺部内競技会(通称夢全競技会)を開催し、部員が自分たちでプログラムを編成し、運営しながら全種目全員チャレンジを実施しています。競技前に選手同士でコーチングしたりと、種目への理解が深まり、陸上のもっとも大好きになります。新たな適正発見や能力発揮にも繋がります。
- ◆本校では練習において「**考えるプロセス**」を大切にしています。競技者として「今年をすべきか」を自分で理解していないと、大切な時に自分で考えて行動できなくなります。「**我以外皆敵が師**」のスタンスを忘れず、単なる部活動ではなく陸上競技を「**人生**」と捉え、多くのことに「**互換**」できるような選手となるよう心がけています。

現役選手にインタビュー

葛西選手(3年)
ハードルブロック(400mH)
府中市立第四中学校出身

国分寺を選んだ理由は?
部活も勉強もできるから
陸上を選んだ理由は?
走るのが好きだから
陸上競技の楽しさとは?
自分の頑張りや数字と表してあられるところ
自分の頑張りや数字と表してあられるところ
国分寺陸上競技部を一言で表してください!
「ぶ」…生徒自ら主体的に行動しているのが国分寺陸上競技部の強みだから
ふんじ陸上競技部メリットしりとり! (最初は陸上の「り」から)
「り」…陸上より大好き!

小澤選手(1年)
跳躍ブロック(棒高跳)
青梅市立巖台中学校出身

国分寺を選んだ理由は?
友達に誘われて、挑戦してみようと思ったから
国分寺陸上競技部の魅力とは?
生徒も顧問の先生も全員が全力で陸上競技に取り組んでいて、その活気を感じながら自分も競技を行う事ができる点
なぜ陸上を選んだの?
個人競技が主なので、チーム競技と同じくらい仲間との協力が必要なスポーツだと気づいて、その奥深さ、楽しさに惹かれたから
中学生に向けて!
部活、勉強、行事、全てが充実していて国分寺じゃないと体験出来ない事が沢山あります!
ぜひ来て下さい!
ふんじ陸上競技部メリットしりとり!
「に」…苦しい事にも挑戦する勇気が湧く!

国分寺を選んだ理由は?
とにかく学校生活が楽しそうだったから。
陸上を選んだ理由は?
運動すること(特に跳ぶこと)が好きだからです。
また、インターハイに出場するためです!
国分寺陸上競技部の魅力とは?
頭を使って考える陸上ができることです。そして何より男女、先輩後輩関係なく仲がとて良い所です。部員は一生の仲間だと思います。
国分寺陸上競技部を漢字一言で表してください!
「ぶ」…考える陸上をする上で、已れず努力しなければならぬ場面がたくさんあります。そこも楽しみながら乗り越えて下さい。
ふんじ陸上競技部メリットしりとり!
「く」…苦しいことも仲間と一緒に頑張る大丈夫!

石井選手(2年)
跳躍ブロック(走高跳、三段跳)
私立武蔵野東中学校出身

国分寺を選んだ理由は?
自分が求めていた条件が、部活、勉強、行事の3つが盛んであることであり、国分寺高校がそれにぴったり当てはまっていたから。加えて陸上競技部が強かったから!
国分寺高校の魅力とは?
自分の頑張り行事でどんなことでも実現できるところ。部活も勉強も楽しめればやるだけ伸びる環境が揃っている!
陸上競技の楽しさとは?
敵という横軸だけじゃなくて自分という縦軸の両方で争えること。そしてその両方に勝つこと!
自分を漢字一言で表してください!
「奮」…自分が誰よりも最大の敵で最高な選手だから!
ふんじ陸上競技部メリットしりとり!
「ぶ」…部員と切磋琢磨しより強く!

新崎選手(3年)
跳躍ブロック(走高跳)
小平市立第四中学校出身

国分寺を選んだ理由は?
勉強、部活、行事を全て本気で楽しめて、毎日とても充実してると思ったから
国分寺陸上競技部の魅力とは?
陸上競技を本気でできる環境が整って、互いに高め合える仲間がいるところ
陸上競技の楽しさとは?
自分の成長が強く実感できて、それが記録としてあらわれるところ
中学生に向けて!
国分寺高校に入学して毎日がとても充実しています! 陸上競技を本気で楽しみたいという方は是非国分寺高校に入学して陸上競技部に入学してください! 待っています!
ふんじ陸上競技部メリットしりとり!
「く」…苦勞が自分の身になり結果としてあらわれる!

寺嶋選手(1年)
跳躍・投擲ブロック(走高跳、やり投)
あきる野市立西中学校出身

国分寺を選んだ理由は?
都立の中で陸上がトップレベルが強かったからです。
国分寺陸上競技部の魅力とは?
陸上競技は個人競技ですがチームで戦い、本気で陸上競技をする環境が整っているところ。
国分寺高校の魅力とは?
とにかく忙しいですがその充実した高校生活を送れます!
また、部活、勉強、行事の三冠を追究熱量がすごいです!
陸上競技の楽しさとは?
走るという単純な動作だからこそ奥が深い。そこを突き詰めるのが楽しいです!
ふんじ陸上競技部メリットしりとり!
「ぶ」…類(陸上大好き子)は友を呼ぶ

鳥村選手(1年)
短距離ブロック(200m 400m)
国分寺市立第三中学校出身

国分寺を選んだ理由は?
陸上競技部の先輩がキラキラして楽しそうだから!
国分寺高校の魅力とは?
自分次第で色々なことに挑戦できること! 毎日が楽しい!!!
陸上を選んだ理由は?
そこにターゲットがあるから
陸上競技の楽しさとは?
ライバルたちと高め合って強くなれるところ!
ふんじ陸上競技部メリットしりとり!
「ぶ」…部活動を通して、過去の自分に打ち勝ち!

二宮選手(1年)
跳躍ブロック(走高跳)
立川市立第二中学校出身

国分寺を選んだ理由は?
学業、部活動、行事の三冠を揃って三つを得ると言う国分寺高校の教育目標が自分に合っていると思ったからです。
陸上競技の楽しさとは?
毎回異なるレース展開の中で違う方向から自分に挑戦できるところや自己ベストを更新できた時が楽しく、仲間と練習できて良かったと感じます。
国分寺陸上競技部を一言で表してください!
「ぶ」…熱いです!! ブロック関係なく日々声をかけ合って練習ができています。大会の際、チーム一丸となっている応援も熱いです!!
中学生に向けて!
集中して自分自身に向き合って取り組める部活動や楽しいクラス活動で中身の濃い学校生活が送れています! 高校生活を私たちと一緒に充実させていきましょう!
ふんじ陸上競技部メリットしりとり!
「ぶ」…強みは「考える陸上」!

前田選手(15年)
中長距離ブロック(2000m、3000m)
八王子市立中山中学校出身

国分寺を選んだ理由は?
すぐ楽しそうに生活している先輩たちの姿が印象に残ったから。
国分寺高校の魅力とは?
いろいろなことに全力で取り組めること! 部活も勉強も木曜日の曜日にのみならず毎日で楽しい! 先輩たちも優しくすぎてすごく充実した日々が送れます!
中学生に向けて!
国分寺高校は、自分のやりたいことに全力で取り組める素晴らしい学校です! 一緒に陸上でもっと楽しく充実したブンジライフを送ってみませんか?
ふんじ陸上競技部メリットしりとり!
「ぶ」…運動する楽しさをどこも部活よりも味わえる!

粟生選手(1年)
跳躍・投擲ブロック(走高跳、やり投)
青梅市立巖台中学校出身