

# 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、「一緒に楽しく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が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す力であり、**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 男子三段跳南関東総体出場・東京都選抜大会覇者  
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5年度》
- 東京都総体 **18種目延べ29名都大会出場**  
女子200m(準決勝進出)、女子800m(準決勝進出)  
女子3000m(決勝進出)、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
  - 学年別大会 **23種目延べ36名入賞**  
1年女子1500m(優勝)、1年女子走幅跳(優勝)  
1年女子砲丸投(優勝)、3年女子100m(優勝) 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)

- 《令和4年度》
- 東京都総体 **16種目延べ28名都大会出場**  
女子200m(準決勝進出)、女子やり投(決勝進出、都7位入賞)  
女子七種競技(都3位入賞)、男子三段跳(都3位入賞) 他多数
  - 学年別大会 **18種目延べ26名入賞**  
1年男子100mJH(優勝)、3年男子三段跳(優勝)  
共通女子やり投(優勝) 他多数
  - 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)
  - 東京都選抜大会  
1年男子110mJH(都5位入賞)、男子三段跳(都優勝)  
女子100mH(都5位入賞)、  
女子やり投(都4位入賞) 他多数
  - 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)
  - 東京都新人大会 **17種目延べ29名都大会出場**  
男子走高跳(決勝進出)、女子100m(準決勝進出)  
女子4×100mR(決勝進出、都8位入賞) 他多数



令和5年6月現在

# 交通 ACCESS



東京都立国分寺高等学校 〒185-0004 東京都国分寺市新町3-2-5

- JR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(稲荷神社経由)→「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勿体ない。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。ずっと繋がってほし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

チーム国分寺の活動は、**学校ホームページ**を中心に発信しています！また、**部活動体験も随時実施**しています！詳しくはホームページをご覧ください！！

国分寺高校



# 国分寺高等学校 KOKUBUNJI HIGH SCHOOL 陸上競技部 TRACK AND FIELD



2022年全国インターハイ出場  
4年連続関東大会進出中！

飛躍の秘訣が  
ブンジには  
ある！

# 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!**」「**関東駅伝出場**」を目指しています。だからこそ、**毎日にキメキメ、新たな気持ちに出発**することができます。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。引退後も意欲の高い選手やチームメイト(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！

陸上競技部顧問 増元良英

# 重役よりブロッカー紹介

私たち国分寺陸上競技部では、一人一人が高い意識をもって練習に取り組み、己の陸上を突き詰め、日々高みを目指して活動しています。個人競技と言われる陸上競技。しかし、トラックに立てばたった一人、自分との戦いになります。しかし、一人で戦うからこそ多くの人の刺激を受け、互いに高め合い、成長していくことができます。そして、この部にはそんな戦友のような、心から敬愛し、信頼できる仲間がいます。みんなと一緒にならんこともできず、どこまでも最善を尽くしてきます。陸上は個人競技、されど、最高にして唯一無二のチーム競技。最強で最高の**チームメイトと過ごす日々**は宝物です。目標や将来はそれぞれですが、皆皆同様に上への熱い思いを胸に、羽ばたき続けている全国への滑走路が、この国分寺陸上競技部です。私たちと一緒に新しい明日を、新しい景色を、見に行きませんか？**夢の続きは、ここにあります。**

第54代目部長・主将 徳山選手(立川市立立川第一中学校出身)



部長・主将



マネ

マネージメントブロックは重要なブロックで、普段はタイム計測などの練習のサポートや、選手の全般的なマネージメントを担当しています。ふんじ陸上部のマネージメントブロックのいとは日によって練習を担当するブロックが違いますが、部員全員と仲良くなって、様々な競技を楽しめる場所です！**選手との真剣に競技を向き合うっていい姿を一番近くで見ることが出来ます！**マネージャーは特に陸上経験者、初心者関係なくできます！頑張ってる人のサポートがしたい人、人を喜ばせるのが好きな人、コミュニケーションをとるのが好きな人、陸上競技に関わりたくて、新しい景色を、見に行きませんか？**マネージメントブロックへ！**

マネージャー長 小長谷マネージャー(国立市立国立第一中学校出身)

短距離ブロックは主に100m・200mを走るスプリント選手が所属しています。競技の性質上、短距離の闘いは一瞬で終わります。しかし、選手はその一瞬のために日々の練習を続けています。自分の競技と向き合い、一つ一つの動きにこだわりを持って競技ができるため、**どこまでも奥が深い競技**です。メンバーは全員が競技者であり、互いに良い仲間であり、良きライバルです。時に支え合い、時に競い合せてチーム全体が成長していきます。短距離の醍醐味は一瞬の全力と、そのための絶え間ない努力です。そこに陸上の青春の全てが詰まっています。高校3年をかけるだけの価値はありません。より高みを目指して一緒に頑張っていきたいと思います！

短距離ブロック長 大崎選手(西東京市立立無第四中学校出身)



ハードル

ハードルブロックはともに向心が高く、鼓舞し合いながら日々練習に取り組んでいます。自由度が高く、常に新しいことを取り入れているところがこのブロックの強みです。今年度は400mH関東大会出場まで、部内では存在感があります。練習では通常ドリルや補強(筋力)をした後走り、競技場では動画を参考にハードルの動きの改善を行っています。ハードルは自分の動きがタイムに直結する競技で、記録の伸びやいい所がいっぱいあります。学校の体育でハードルをとんとんと楽しんでいたら是非、未経験でも体が強くて金銭大丈夫です。(書いている本人も体が硬いですがハードルとてまです)。私たちと一緒に国分寺高校陸上競技部で楽しく充実した3年間を送りませんか？

ハードルブロック長 葛西選手(府中市立府中第四中学校出身)

中長距離ブロックではハイレベルな競技者が高校から陸上に入った選手や始めた初心者まで様々な人が集まり、それぞれが個性を発揮しながら部活に取り組んでいます。特に今年の1年生は、1年生ながら総体東京都大会の決勝に進出した女子選手や、800mで都大会に進出した男子選手など、実力者がたくさん揃っています。そんな我々中長距離ブロックの目標は、**個人で都大会、関東大会、インターハイ出場**、そして**ブロック全体では関東駅伝大会出場**を掲げ、励み合い、時に競い合いながら全力で活動しています。初心者も経験者も大歓迎！僕たちと一緒に陸上競技を楽しみましょう！

中・長距離ブロック長 伊藤選手(福生市立福生第三中学校出身)



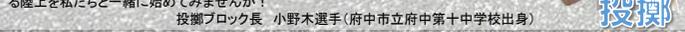
跳躍

陸上競技部の中心的存在でムードメーカーである跳躍ブロックには走高跳・走幅跳・三段跳・棒高跳の4種類があります。現在陸上競技部には走高跳・走幅跳・三段跳の選手が在籍しており全員が都大会に出場経験があります。跳躍ブロックはみんなのレベルが高く、お互いがライバルであり良い仲間であり、日々切磋琢磨しています。大会では観客席と距離が近いため応援の熱が伝わってきてモチベーションに繋がります。またより遠く、より高く跳ぶという目標が大会へ一体感が生まれます。そして勝敗を決める跳躍で**成功した時や自己ベストを越えた時の嬉しさや歓声を聞いた時の気持ちは嘘えようがない**ほどのものです！今志望校を考えていて少しでも跳ぶのが好きな人、自信がある人は未経験でも大歓迎なのでぜひ一緒に練習してより良い高校生活を送りましょう！

跳躍ブロック長 大岡選手(調布市立神代中学校出身)

投擲ブロックの練習は週5日の内、2日技術練習、その他はウエイトトレーニングを中心に行っています。練習の際は選手同士で自分の持っている知識を伝えたり、実践して教えるなどしています。また、部活動の練習以外でも各々でチューブトレーニングや自分の足りないところを補強したりと、毎日の積み重ねを大事にしています。男女・学年の壁を越えコミュニケーションや仲の良さを生かして、楽しく練習しています。ところで、投擲は単純に言うとう物を遠くへ飛ばすだけの競技と思われがちですが、**フォームや投げた物の角度などによって大きく記録が変わるところは大きな魅力**です！また、投擲ブロックはほとんどの選手が高校から陸上を始めていますが、**ここ3年間で関東大会に出場するほど成長率がNo.1**です！知れば知るほどその奥深さが分かる陸上を私たちと一緒に始めてみませんか！

投擲ブロック長 小野木選手(府中市立府中第十中学校出身)



投擲

# 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15名 2年13名 3年15名(計43名) ※令和5年6月現在
  - ◆活動日 月火木金土(月水金は朝練、府中市中は土日が大会)
  - ◆場所 東大和南公園、グラウンド、府中競技場、富士森競技場など
  - ◆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)
  - ◆コーチ(不定期) 村橋選手(2022年度全国インターハイ女子七種競技出場) 佐藤選手(2022年度南関東体男子三段跳出場) 2022年度東京都選抜大会男子三段跳チャンピオン)
- ※その他、トップアスリート・大学生・他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。月水金はグラウンドで朝練を実施しています(大会前は調整のため各自フリー)。シーズン中は土日が大会となります。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「秋留公園陸上競技場」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、ラダーやシンプ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エイトトレーニングも実施しています。



## 夢と希望の「夢合宿」

◆本校では、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。夜はお題をもとにチームディスカッションをしたり、中長ブロックは「**ハゲ岳カブ**」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、検見川の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。
- ◆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「何をすべきか」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。「**我以外皆我が師**」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**」が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

- 国分寺を選んだ理由とは？**  
木もれ陽差を見に行った時にぶんじ生がキラキラして憧れたから。文武両道ができると思ったから。
- 国分寺陸上競技部の魅力とは？**  
上下関係が厳しくなく、言いたいことを言い合える関係。部員中心となってメニューが考えられること。仲がとても良い！！  
自分に厳しい人が多く、自律している。中学生にむけて、どうぞ！  
国分寺高校にきて、とても疲れてはかりけど、毎日楽しいです！！辛い練習はみんな乗り越えられるし、陸部の先輩は全員が優しく、陸上以外の相談も乗っけてくれます。みんなが高みを目指して日々努力しています。陸上に入れば充実した高校生活が送れること間違いなしです！！  
**あいうえお作文をお願いします！**  
「陸部」リその高校生活を ぐるみくろひも ぶんじておくり！
- 石井選手(1年)**  
跳躍ブロック(走幅跳)  
私立武蔵野中学校出身

**国分寺を選んだ理由とは？**  
国分寺陸上競技部の夏の部活動体験に参加して良い刺激になったから。私は、夏の部活動体験を受けてから、国分寺の陸上部で走りたくという目標ができ、受験勉強を乗り切ることができました。そのくらい部活動体験は価値のあるものなので是非参加してほしいです。

**なぜ陸上を選んだの？**  
自分のしたことに他人はどのように思っているのか、気にして集中できないタイプなので、個人スポーツと言われる陸上が一番向いていると思うから。チーム競技は向いていないと感じているその中学生、陸上をやろう！！

**国分寺陸上競技部の魅力とは？**  
競技者として男女学年関係なく仲間になれるところ。私は3人の先輩方とリレーをしているのですが、学年関係なく気がなつたことなどはなんでも言い合えます。陸上のことになると、学年関係なく取り組めるこの環境が国分寺陸上競技部の魅力だと思います。  
**あいうえお作文をお願いします！**  
「目標」もっともっと強くなりたくら くるくも ひに日に強くなる かわいい自分に うち勝とう！

**榎本選手(2年)**  
短距離ブロック(100m、200m)  
八王子市立七国中学校出身

**国分寺を選んだ理由とは？**  
中学2・3年生の時に部活動体験をさせていただいた際に、国分寺の陸上競技部にとっても魅力を感じたからです。又、こればかりははじめとした学校生活がとても楽しかったからです。

**なぜ陸上を選んだの？**  
単純な理由かもしれませんが、子供の頃から走ることが大好きだからです。もちろん練習がきつと感じる時もありますが、自己ベストを更新した時には、陸上をやっているのが楽しく感じます！

**国分寺陸上競技部の魅力とは？**  
何よりも部員がメニューを考え、自分たちの課題を効果的に解決できることです。決められたメニューをただこなすのではなく、自分たちで考え合いながらメニューを考案するというところは、これが大人数になっても役に立つと思います。又、部員の仲がとても良く、けじめをつけながら毎日楽しく部活動に励むことができます！  
**あいうえお作文をお願いします！**  
「陸上」りゆうなんてないさ かなを乗り越えよう じょうに熱い うちらとどめに！

**西村選手(1年)**  
短距離ブロック(100m、200m)  
三鷹市立第四中学校出身

**国分寺を選んだ理由とは？**  
部活も勉強も頑張りがつかなかったから。学校の雰囲気、部活の雰囲気良かったから。

**国分寺陸上競技部の魅力とは？**  
部員全員が、本気で陸上競技に向き合っているところ。練習の質も、本気度も高い。

**陸上競技を続けて行く上での楽しさって何？**  
自己ベストの更新が、最も達成感を味わって楽しい。仲間とついで練習もこなしていく、自己ベストまでの過程もすごく楽しい。  
**あいうえお作文をお願いします！**  
「梅」 たくさんの時間を すこす仲間と きょうも走る

**河村選手(1年)**  
中長距離ブロック(800m、1500m)  
福生市立福生第一中学校出身

**国分寺を選んだ理由とは？**  
学業・部活動・行事の三兎を追って三兎を得るといふ国分寺高校の教育目標が自分に合っていると見たからです。

**なぜ陸上を選んだの？**  
走ることが大好きで、1秒でも自分の記録を伸ばしたいからです。

**国分寺陸上競技部の魅力とは？**  
それぞれが自分の目標を持ちそれを共有し、高め合える仲間がいるところです。どんなに厳しい練習でも仲間がいること頑張れることができます。また、大会の際1人の競技者に対して部員全員で全力で応援してくれるところも国分寺陸上競技部の魅力です。  
**あいうえお作文をお願いします！**  
「梅」 たのしみも勝ち！ すきだ！ と言える陸上で きうの自分より強くなる！

**前田選手(1年)**  
中長距離ブロック(1500m、3000m)  
八王子市立山中中学校出身

**国分寺を選んだ理由とは？**  
部活と勉強の両立を目指すことができるから。

**なぜ陸上を選んだの？**  
一番自分に向いているスポーツだったから。

**国分寺陸上競技部を一文字で表すと？**  
「熱」だと思います。  
部員それぞれが高い意識と情熱をもって活動をしていると思ったからです。  
**あいうえお作文をお願いします！**  
「走る」はイレベルの したを巻く ビーの価値に相当するよ国分寺高校陸上競技部

**七里選手(1年)**  
中長距離ブロック(800m)  
日野市立大坂上中学校出身

**国分寺を選んだ理由とは？**  
「三兎を追い三兎を得る」というキャッチフレーズが勉強も部活もこればかり祭もどれも一生懸命やっていたという私の理想に、一番近かったから。

**なぜ陸上を選んだの？**  
全国大会に出場するため。たくさんの経験をするため。

**国分寺陸上競技部の魅力とは？**  
部員全員が目標達成のために一生懸命練習しているところです！大変なことも多いですが、みんなで頑張っています！陸上競技を本気でやりたい人待ってます！！  
**あいうえお作文をお願いします！**  
「信じる」しんばいしない！ しぶんに自信をもって！ るーきーは君だ！

**近藤選手(1年)**  
跳躍ブロック(走幅跳・三段跳)  
あきる野市立御堂中学校出身

**国分寺を選んだ理由とは？**  
雰囲気よく文武両道ができる環境だったから

**国分寺陸上競技部の魅力とは？**  
部全体で陸上に向かって挑戦している楽しい部活  
中学生にむけて、どうぞ！  
陸上を本気で楽しみたい！自分を向上させたい！と思った方はぜひ国分寺陸上競技部に来てください！  
**あいうえお作文をお願いします！**  
「投擲て」なことも げんかい突破 てんか一品の良き部活

**新津選手(1年)**  
投擲ブロック(やり投げ、砲丸投げ)  
八王子市立横山中学校出身