



題字・デザイン：2年 柏木さん

この「陸上だより」は、顧問が作成するのではなく、陸上競技部が誇る部員たちが、日々の様子から大会の結果まで、「自分たちが感じたこと」を「自分たちの手」で作成しています。

令和3年12月17日更新

日本陸上界を代表する選手たちとの練習会 at 秋留台陸上競技場

「トップ選手と」



12月11日曜日に、男子三段跳で2021年日本選手権覇者の山下祐樹選手（BreakParking 所属）と男子やり投

の第一線でご活躍されている塩崎千畝選手（国土館大学所属）との練習会を行いました。

3人の選手からコメントをもらいました。



「ちょっとした動きを意識するだけだったり、分かりやすい例えを用いてイメージを持たせてくれたり、教え方の一つ一つが丁寧でとても分かりやすかったです。今回指摘していただいた課題を冬季練習で着実に潰していきたいと思います。」（2年 徳永選手）



「日本のトップ選手が練習を見て下さるという今までにない経験で、短い時間ではありましたが、とても内容の濃い、充実した時間でした。トップ選手はどんな動きが試合に通用するようかを常に考えながら、質の高い練習をしているんだと見ていて気付かされました。そういった練習の取り組み方から本当に為になる技術までたくさん見て、聞いて、実践して学ばせていただいたので、これから存分に生かしていきたいです。」（1年 原田選手）



「今回、三段跳の山下祐樹選手が来てくださいました。体の細かい部分に着目した準備運動や跳躍の踏切技術、接地の意識など、普段あまり教わることはないような内容を学ばせていただきました。練習を通して自分の苦手なことや課題を明確にすることができたので、教えていただいたことを自分の中でよく整理して、記録向上に繋げていきます。」(1年 大野選手)

今回お二人のような日本を代表するトップの選手にご指導をしていただけて国分寺高校陸上部としてもとても貴重で良い経験になったと思います！

さらなる高みを目指してこの冬季練も頑張っていきましょう！

2年マネージャー 柏木

令和3年11月29日更新

秋季競技会 3 日目 at 上柚木陸上競技場

「シーズンラスト」



(撮影時のみマスクを外しています)

11月24日に上柚木陸上競技場で秋季競技会の3日目が行われました。この日は今年最後のトラックレースとなりましたが、選手の皆さんは悔いなくシーズンラストを迎えることができたでしょうか？

今回の大会では東京オリンピックでも大いに盛り上がりを見せた男女混合マイルリレーが行われ、国分寺高校も出場しました！今回は出場した4名の選手から感想をいただきました。

「いつも以上にペース配分や駆け引きが難しかったです。」(1走、2年児玉選手)



(1 走児玉選手・2 走酒井選手)

「初めての男女混合種目だったのでどうなるか全くよめなかったけれどいざ出場してみたら達成感がいつも以上にありました！」(2走、2年酒井さん)



(2 走酒井選手・3 走横田選手)

「いつもは必ず男女別だから走る直前に男女で応援し合うことがなかなかないので新鮮でした！楽しかったです！」(3走、2年横田さん)



(3 走横田選手・4 走濱島選手)

「このメンバーの中で唯一の一年生で出場させてもらったので、今後この種目を引っ張っていける存在になれたらなと思います！」(4走、1年濱島くん)

上記にもある通り、ここまでが一区切りとしシーズンオフを迎えることになります。今年度のシーズンで見つけた課題を冬季練習で改善していけるようにしましょう！そのためにはお互いに何を強化したいのか、どのようなメニューを取り入れたら良いかなどの情報共有が大切になります。コミュニケーションをたくさんとり部員全員で冬季練習を乗り越え来年のシーズンを迎えましょう！

今年のシーズンもたくさんの方が応援してくださったことが部員の励みに繋がりました。本当にありがとうございました！トラックシーズンは終わりましたが、年明けには駅伝、春には新シーズンが待っています。今後とも応援よろしくお願いします！



2年マネージャー 十河

令和3年11月11日更新

東京経済大学との合同練習会 at 武蔵村山キャンパス陸上競技場

「ハイレベルな陸上競技」



11月6日(土)に、新型コロナウイルスの感染対策を徹底した上で東京経済大学の陸上競技部のみなさんと合同練習会をさせていただきました！

今回は3人の選手に感想を聞きました。



合同練習では大学の練習のレベルの高さを肌で感じる事が出来ました。本メニューの時にこんな走りをしたい、だから、その前のドリルでこういう動きをするといった一つ一つのメニューに対する目的がはっきりしていて練習が一貫していました。今回学んだメニューを目的をもって行うことを意識して冬季練習を有意義にしたいと思いました。(2年 児玉くん)



今回の合同練習は、52期、53期にとっては初めての、大学に伺っての練習となりました。練習を通して、沢山の為になる技術や練習法はもちろん、高校とは全く違った大学の陸上部の雰囲気を味わわせていただきました。今まで自分たちだけでは考えたことの無いようなことも教えていただき、とても刺激になりました。今回教えていただいたことを自分のものにすると同時に、同じ上の大会を目指す者として頂いた刺激を大事に、冬季練を乗り越えて記録で恩返しができるよう頑張りたいと思います。(2年 吉田さん)



今回、東京経済大学の方々との合同練習という非常に貴重な体験をさせていただきました。大学生の競技に対する向き合い方から一つ一つの細かい意識まで、勉強になることばかりでした。小さなことから、これからの日々の練習や生活に取り入れようと思います。(1年 井戸下くん)



新型コロナウイルスの影響により一時は中止が続いていた東京経済大学の方々との合同練習会が開催できるということで、国分寺高校陸上競技部一同楽しみにしていました。その気持ちもあってか、いろいろな場面で積極的に学ぶ姿勢が見られました！

アドバイスをもらうなどの耳からの情報はもちろん、大学生の選手の方のレストの取り方など観察することで得た目からの情報もたくさん持って帰ってこれたのではないのでしょうか。



今回の練習会で東京経済大学の皆さんから学んだことをどう自分のものにするか、いただいた貴重な機会をどこまで生かせるかがこれからの私たちの課題になります。

学んだことを取り入れてより良い陸上競技をしていけるように、そして東京経済大学の皆さんに成長した姿を見せられるようにチーム一丸となり頑張っていきましょう！



東京経済大学陸上競技部の皆さん、今回は貴重な機会を本当にありがとうございました！

上述の通り、今回の練習会では新型コロナウイルス感染対策を徹底しています。

2年マネージャー 十河

令和3年11月5日更新

東京都高校駅伝（関東予選） at 荒川河川敷

「悔しさを糧に」



(撮影時のみマスクを外しています)

10月30日に荒川河川敷で東京都高校駅伝が行われました。



(女子4区 栗田選手)

今年度初となる駅伝で51期の先輩方(3年生)もチーム国分寺として、共に戦いました。



(男子4区 村井選手)

今回も出場した選手にコメントを貰っています！

今回は1番長い1区を任せてもらいました。2年前は2区の4kmで16分だったのですが、今回は6kmを24分ちょっとで走ることができ、成長を実感できました。辛くても諦めずに走れたのは51期52期53期や先生の応援と、メッセージをくれたり応援に来てくださった49期50期の先輩方のおかげです。ぶんじの陸上部の良さを感じることができました。沢山のサポートありがとうございました！(1区 横田選手)



(女子 5 区 酒井選手)

まずは都駅伝お疲れ様でした。今回は 52 期と 53 期で初めて走った駅伝でした。この日のために秋季大会 1.2 日目終了から少ない日数ではあったのですが駅伝メンバー全員で着実に努力を重ねてきました。当日は恵まれた気候のもとそれぞれの区間を全うして襷をつなげることができました。次の駅伝は 1 月の新春駅伝です。もっと成長した姿で戻ってこれるよう再スタートをきりましょう！(5 区 酒井選手)



(男子 1 区 井戸下選手)

僕は今回、10.0km と最長区間である 1 区を走らせていただきました。記録に関しては納得できる結果となり、チームを背負う者としてやるべき事は出来たと思います。しかし区間 49 位と各校のエースにはまだまだ及ばず、自分の弱さを実感しました。また、チームとしては今回は非常に悔しい結果となってしまいました。幸い僕自身もチームとしてもまだまだ先が長いので、より高みを目指しそして次回はリベンジ出来るよう頑張っていきます。(1 区 井戸下選手)



(7 区 濱島選手)

今回の駅伝では男子 48 位、女子 25 位と、共に去年の順位を越えることが出来ました！

今回長い距離を走るうえでの課題も見つけられたと思うので、その課題を克服していきましょう！お疲れ様でした！

1 年マネージャー 熊倉

令和 3 年 11 月 4 日更新

関東新人大会 at 茨城県笠松運動陸上競技場

「素晴らしき舞台」



10 月 23 日(土)、10 月 24 日(日)に茨城県笠松運動公園陸上競技場にて関東高校新人陸上競技大会が開催されました。



本校からは、奥村奏穂さんが女子やり投げに出場しました。

出場した奥村さんからのコメントです。

「関東大会は、選手のレベルや全体の雰囲気今まで経験してきた大会とは全く違いました。今回私が感じたことや学んだことは、そこでしか得ることができない特別なものだと思います。この経験をしっかりと自分の成長に繋げ、春に向けてもっとレベルアップできるように頑張ります！応援してくださった方々、本当にありがとうございました！！」（2年 奥村選手）



選手一人一人の表情、動きに常に緊張感があり、本気で上を目指したいという強い気持ちが伝わってきました。



私はサポーターとして茨城の地へ行って、仲間の関東を目の前で見れたことをとても幸せに思ったと同時に、選手としてこの地に来れなかった悔しさを感じました。



2年連続関東出場を果たしたチーム国分寺の勢いをさらに加速させるべく、この冬個人としてもチームとしてもさらに成長し、1人でも多くの部員が来年関東の舞台で戦えるようにみんなで頑張っていきましょう！

2年投擲ブロック長 徳永

令和3年10月30日更新

第5・6支部秋季競技会1日目・2日目 at 上柚木陸上競技場

「集大成、そして冬季練に向けて」



(撮影時のみマスクを外しています)

10月17日(土)、18日(日)にかけて上柚木競技場で秋季競技会1日目、2日目が行われました！

今年の秋は寒暖差が激しくなっていますが、この2日間は特に雨風でとても気温が下がっていました。寒さがパフォーマンスに響くことが懸念されましたが、それでも選手一人一人がしっかりと自身のコンディションと向き合って記録を残していました！

出場した選手にコメントを頂いてます！



(女子4×100mR 吉田選手)

今回の秋季大会は、多くの人にとってはシーズン最後のトラックレースとなりました。記録はベストとはいかなかったものの、1年間で得た技術を出し切り、後悔を残さずに終わることが出来ました。100m12秒台や走幅跳5mなどの大きな目標が、この1年間で遠いものから近いものになった気がします。その目標を達成するためにも、冬季練を乗り越えたいと思います。(2年 吉田選手)



(男子800m 村井選手)

いままで中学に比べてどの長距離種目でもいい記録が出ませんでしたが、初めていい記録を800mで出すことができました！！まだまだ800mでも他の競技でも伸ばせるところがあるので、自信をもって良く出来るところはどんどん良くして頑張りたいです！！(1年 村井選手)



(女子混成 7 種 村椿選手)

ほとんどの選手が今回の大会が今シーズン最後のトラックレースでした。気候に恵まれない中で、自分でよく考えてアップをして体を温めることでレースに備えていたり、積極的に応援・連絡などのコミュニケーションをとりながら動くことができ、まさに春からここまで「考える陸上」を念頭に活動してきた集大成に相応しいものにできたと思います。女子混成 7 種に出場した村椿選手は 2 位という成績を残すことが出来ました！

冬季練習は走り込み等、辛いメニューも多いですが磨き上げたチーム力で、全員でのりこえましょう！2 日間お疲れ様でした！

1 年マネージャー 續谷

令和 3 年 10 月 7 日更新

夏季休業期間中の中学生部活動見学のお礼

「ありがとうございました！」



夏季休業期間中に中学生を対象とした部活動見学を行いました！

インターハイを本気で狙って活動している国分寺高校陸上競技部の空気を感じて頂けたでしょうか。計 2 回のこの会を通して、私達も中学生と関わることで様々な刺激をもらうことができ、とても貴重な経験となりました。

お越しくださった中学生の皆様、保護者の皆様、ありがとうございました！今回の見学が受験勉強へのモチベーションになっていれば嬉しいです。

機会がありましたら、または是非ご参加ください！

1年マネージャー 續谷

【顧問より】

日頃より多くの皆様にご理解とご支援をいただき、ありがとうございます。

なかなか思うように活動ができない中で、本校の部活動見学には例年にも増してたくさんの中学生の方々にお越しいただき、心より感謝申し上げます。

ぜひとも来年、同じユニフォームを着て全国制覇を目指せることを心待ちにしています。

先日行われた新人大会では、チーム国分寺として都大会に14種目22名（リレーの補欠含む）の選手が進出し、さらに激戦の東京都大会を勝ち抜いて、茨城県で行われる関東大会の出場権を、昨年に引き続きつかみ取ることが出来ました。

東京都大会というのは、それぞれの支部（東京都は6つの支部に分かれている）大会で勝ち抜いてようやく出場できる大会で、簡単なことではありません。

本校が所属する5支部でのチーム国分寺の都大会進出者数（リレーの補欠を含む）は、以下の通りです。

私学を含めて2番目の出場者数です（都立では1番）。

《都大会出場者数（リレーの補欠含む）》

日大鶴ヶ丘 (4)	3人	都中央ろう (4)	2人	都武蔵 (5)	3人	都清瀬 (5)	1人	都国立 (5)	4人	桐朋 (5)	11人
都武蔵野北 (5)	21人	成蹊 (5)	7人	藤村女 (5)	9人	都日野 (5)	4人	都日野台 (5)	14人	都南平 (5)	8人
都三鷹中等 (5)	6人	明星学園 (5)	30人	都小金井北 (5)	1人	都国分寺 (5)	22人	早稲田実 (5)	7人	明大明治 (5)	2人
ICU (5)	1人	中大附 (5)	5人	都小川 (5)	1人	都立川国際 (6)	4人	都立川 (6)	6人	都片倉 (6)	19人
都町田 (5)	9人	都野津田 (5)	12人	都山崎 (5)	1人	都八王子東 (6)	8人	都富士森 (6)	3人	都松が谷 (6)	18人
桜美林 (5)	9人	玉川学園 (5)	3人	日大三 (5)	7人	都南多摩中等 (6)	10人	頤明館 (6)	2人	八王子 (6)	28人
都永山 (5)	2人	サレジオ高専 (5)	1人	多摩大聖ヶ丘 (5)	1人	八王子実践 (6)	14人	明中八王子 (6)	19人	都小平 (6)	1人
都調布南 (5)	2人	桐朋女 (5)	3人	晃華学園 (5)	1人	錦城 (6)	4人	白梅学園 (6)	17人	創価 (6)	1人
都柏江 (5)	8人	都若葉総合 (5)	1人	都田無 (5)	10人	拓大一 (6)	13人	都東大和 (6)	24人	都東大和南 (6)	3人
都府中東 (5)	1人	都府中工 (5)	4人	明星 (5)	3人	都福生 (6)	5人	都昭和 (6)	5人	東海大菅生 (6)	15人

高体連陸上競技専門部ホームページより（学校名の下のカッコの数字は支部番号）

数字には表れませんが、常に選手のことを考え、徹底的にサポート・ケアをしてくれる最高のマネージャー（本部活の自慢です）

や、多くの方々に支えられての結果であることを忘れず、これからも高いチーム力の中で陸上競技を楽しみたいと思います。

そして、たくさんの中学生のみなさんが、ぜひこのチーム国分寺に入部したいと思ってもらえるよう、これからも邁進していきたいと思っています。

陸上競技をされている、もしくは高校でやってみたいと考えている中学生的のみなさん！ぜひとも国分寺高校をご検討ください。陸上競技が大好きなチーム国分寺の仲間と一緒に、夢を現実に変えましょう！心よりお待ちしております。

さて10月23日（土）からは茨城県の笠松運動公園陸上競技場にて関東新人大会が開催されます。しっかり準備をして大会に臨みたいと思います。今後とも変わらぬご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



令和 3 年 9 月 30 日更新

東京都新人陸上競技大会 at 駒沢陸上競技場

「受け継ぐ」



(撮影時のみマスクを外しています)

9 月 23 日(木)25 日(土)26 日(日)に東京都高等学校新人陸上競技対校選手権大会が行なわれました。



(男子 4×400m チーム)

今回の大会では 4 人の選手が決勝へ進み、その中でも槍投げの奥村奏穂さんが**関東大会へ出場**を決めることができました！！

選手からコメントをもらいました。



(女子やり投 2 年奥村選手)



(東京都第 3 位入賞、関東大会進出！)

今回の都新人では、関東大会出場を決めることができました。今までの練習の成果をしっかりと出すことができ、とても嬉しいです。応援してくれた方々、お祝いしてくれた方々への感謝を忘れず、これからも頑張りたいと思います！(2 年 奥村選手)



(男子三段跳 2年佐藤選手)



(東京都第4位入賞！)

今回の都新人で僕は4種目出場し、三段跳びで4位に入賞することが出来ました。1日目の走り幅跳びでは決勝にすら行けず、悔しい結果に終わってしまい、残りの種目で結果を出したいと思っていたので4位入賞が果たせて嬉しいです。しかし、この大会の上の関東大会には、上位3人出場できるため、あと少しのところで行けず、素直に喜べませんでした。僕たち52期は来年の都総体が関東、そしてインターハイに行くラストチャンスです。後悔がないように、この冬しっかりと練習を積んで、来年こそは活躍できるよう頑張ります。応援ありがとうございました。(2年 佐藤選手)



(女子100mH 2年村椿選手)



(東京都第 7 位入賞！)

私は 100mH で 15"33、走幅跳で 5m19 と 2 種目でベストを更新することができました。目標に向かって順調に進めていることを実感し、とても嬉しいです。また 100mH では決勝の舞台に立たせて頂いたことで、自分のスピードの無さなど周りの選手と比べて足りないところを再認識させられました。しかし同時にまだまだ成長の余地が大きくあると感じてワクワクしています。来年七種競技で南関東大会を決めるという目標を胸にこれからも頑張ります！(2 年 村椿選手)



(女子走高跳 1 年吉武選手 決勝進出 東京都第 10 位！)

高校に入学して初めての都大会で緊張していましたが夏休み中、みんなで頑張って掴んだチャンスを無駄にしないよう全力で望み、楽しむことができた大会でした。試技中の仲間からの応援もあり、自己ベストを更新し、初の決勝にも進出できて、とても嬉しかったです！一方で、改善すべき点も見つかり、学ぶことが多い大会でした。今回の経験を活かして、次の秋季大会に向けて努力を重ね、更にベストを更新できるように頑張りたいと思います。(1 年 吉武選手)



今回、山内さんに続いて槍投げで関東に進めることができとても嬉しいです。また 1 年生でも都大会に出場したり、決勝にも残ることができて選手たちの成長を肌で感じることができてマネージャーとしてもとても感動しています！！



これからどんどん気温も下がってきて冬季練も近づいてきますが、チーム国分寺一丸となって乗り越えていきましょう！

2 年マネージャー 柏木

令和 3 年 9 月 27 日更新

新人陸上競技大会第 5・6 支部予選会 at 上柚木陸上競技場

「惜しめない努力のその先には」



(撮影時のみマスクを外しています)

9/4,5 に上柚木陸上競技場で新人陸上競技大会の支部予選が行われました。

結果として、**14 種目延べ 31 人(実人数 22 人)**が**都大会**を決めることができました！！

今回は 2 人の選手に都大会出場に向けた意気込みを一言ずつもらいました。



(男子やり投 1 年鈴木選手)

自分が夏に部活を頑張って掴めたチャンスだから最後まで全力を出し切ります！目指せ自己ベスト！！(2 年女子 横田選手)

初めての都大会ですが、自分にできることをして結果を残したいです。(1 年男子 鈴木選手)

今回の支部予選で選手 26 人中 22 人という非常に多くの選手が都大会への出場を決めることができたのは、選手の惜しみない努力やかけてきた時間、なにより日頃より支えてくださっているたくさんの方々のおかげだと思っています。この場をお借りして感謝申し上げます。

これからも感謝の気持ちを忘れず、活動に取り組んでいきますので、まずは新人大会、応援よろしくお願いします！



(女子 800m 2 年酒井選手・女子 800m 2 年横田選手)

部員の皆さんは新人大会がこの夏の集大成となります。

国分寺プライドにかけて全員で戦い、一枚でも多く関東新人への切符を掴む、そしてその先の大会に進めるようチーム一丸となって戦っていきましょう！

2年マネージャー 十河

令和3年8月30日更新

夏季休業中の活動（2）

「成長するための夏、一步先へ」



(撮影時のみマスクを外しています)

【東京選手権・国体選考会 at 駒沢陸上競技場「～挑戦～」】

8月13日に行われた東京陸上競技選手権大会に出場しました。投擲の2人を中心に、チーム一丸となり戦いました。

今回も出場した選手にコメントを貰いました。



(女子やり投げ 奥村選手)

東京選手権に出場しているのは皆レベルの高い選手ばかりでした。そんな選手たちと一緒に競技ができたことは、とてもいい経験になったと思います。

自分もそんな選手たちに負けないよう、これからもしっかりと練習に励んでいきたいと思います！(2年 奥村選手)



(女子やり投げ 山内選手)

40m を出すと意気込んで出場した東京選手権ではなかなかうまくいきませんでした。

ですが、この3年間は部活中心の生活でこれからの生活が部活なしで勉強だけになると考えると頭を抱えます。それくらい部活に行くことが楽しくて、先輩後輩や先生が大好きで一生思い出に残る3年間になりました。

ぶんじの全校生徒から応援してくれることがなくなるととても悲しく思いますが、次はきっと後輩たちが横断幕を掲げてくれると思います。

52×53 は素敵なチームなのでこれからも後輩たちへの応援をお願いします！今まで応援本当にありがとうございました。(3年 山内選手)

この大会で得られたたくさんのことをこれから活かせるようにしましょう！

【強化競技会及び U18 選考会@上柚木陸上競技場】



(女子 100mH 村椿選手)

強化競技会及び U18 標準記録突破競技会が行われました。

国分寺高校からは2年の村椿さんが100mHに出場しました。

レベルが高い大会ということもあり、他校の選手の雰囲気やオーラなど、マネージャーの私でさえ圧倒される部分がありました。

そんな中でも村椿さんは周りの選手に引けをとらず、レース序盤から攻める試合をしていたように感じます。そして、この夏の練習のかいもあり、見事自己ベストを更新しました。

国分寺高校からは村椿さんが出場しましたが、私たちが大切にしている「国分寺ブランド」というものを背負い、それを他校の選手にも見せることができたのではないのでしょうか。

【大学生専門選手との練習会】

私たちはこの夏休みに大学生の選手からご指導をいただく機会を設けていただきました。



東京学芸大学の選手に主に跳躍ブロックをご指導いただきました。自分の跳躍を専門の選手に見てもらうという貴重な経験はとても新鮮だったのではないのでしょうか。技術面だけではなくドリルや補強などの部分も見えていただいて、たくさん学んだことがあったと思います。それらをしっかり吸収し、これからの練習に取り入れていってほしいと思います！



国士舘大学の選手に投擲ブロックをご指導いただきました。普段投擲ブロックが参加している投擲講習会にも参加されている選手であったためお目にかかったことはあったと思いますが、私たち国分寺高校の選手のためにご指導しに来てくださるというのはとても貴重な経験でした。そのため、選手たちも自分から質問に行ったり、怪我している選手は動画を見てもらいアドバイスをいただくなど、積極的な部分が多く見られ、とても良い練習になったのではないのでしょうか！

大学生の選手のみなさん、ありがとうございました！

この夏、私たち国分寺高校陸上競技部は大きく成長を遂げたと自信を持って断言できます。新人大会や、さらにその先の大会に向けてチーム一丸となり練習を積み重ねていきますので、夏以降の活動も応援よろしくお願いします！

2年マネージャー十河、1年マネージャー熊倉

令和3年8月20日更新

夏季休業中の活動（1）

「活動報告」



夏季休業中も国分寺高校陸上競技部は様々な活動を行いました！

【強化夢練習】

7月の後半に、競技場を貸し切って強化夢練習を行いました！

この期間中は「明るく・楽しく・元気よく！」をモットーに、それぞれ集中して練習に打ち込みました。

練習中はブロックを超えた「ファイト！」などの声掛けがとても活発で印象的でした。



この練習を乗り越えた選手の中から3人にコメントを頂いています。

まず、コロナ禍の状況下でガイドラインに沿いつつも貴重な練習が出来たことに感謝します。強化夢練習のメニューは追い込んだものが多く、途中で何度も挫けそうになりましたが、辛いときほど仲間と声をかけ合い、他のブロックで頑張っている仲間からもたくさんの刺激をもらって、4日間乗り切ることができました。この4日間で国分寺陸上競技部は個人でもチームでも大いに成長できたと思います！この勢いに乗ってこの先に控える新人戦もチーム国分寺で突っ走っていきたいです！（2年 岡垣さん）

今回の強化練習は、チーム国分寺としての強さがより増した4日間だったと思います。暑さの中で通常よりも追い込んだメニューでしたが、ブロックを超えた応援だったり、皆の練習に励む姿から刺激を貰ったりなどが自分自身の力となりました。これからもまだまだ厳しい暑さが続きますが、この夏を皆で乗り越えて、チームとしても個人としてもより強くなっていきたいです！（1年 三浦さん）

練習は辛かったけど心も身体も成長したと思います。今までここまで集中的に運動したことがなかったので生半可な事じゃ諦めなくなったと思います。でも、まだまだ成長段階なのでもっと練習して先輩のようにになりたいです。（1年 高村くん）



また、少し日があいた 8 月 10 日には競技場を貸し切って「国分寺トライアル」を行いました！

自己ベストの大幅な更新など、これまでの練習の成果が見える瞬間が多々あり、とても盛り上がりました！

【プロスポーツトレーナーによる講習会】

7 月 22 日に、プロのスポーツトレーナーである栴山さんに来ていただいて練習を行いました！



基本的な姿勢のことから補強運動の応用まで様々なことを教えて頂きました。また選手個々の質問にも丁寧にお答え頂きました。
これからの練習にしっかり活かしていきましょう！

ありがとうございました！

選手からのコメントにもあったように、この夏季休業中の練習を通して個々の競技力はもちろんのこと、部活としてのチーム力も高めることが出来たと思います。また、この夏を乗り越えたことはこれからの大きな自信になるはずです！

都大会、関東大会、インターハイ、と高みを目指す以上、苦しいことや辛いことの方が多いですが、今回磨いたチーム力で進んでいきましょう！

この夏の成果が新人大会やその先で発揮されるのを楽しみにしています。

令和3年8月3日更新

夏季部活動見学のお知らせ

「中学生のみなさんへ」



国分寺高校陸上競技部は夏に中学生向けの部活動見学・体験を行っています。

第1回目の見学会には、多くの中学生のみなさんにお越しいただき、ありがとうございました。

第2回目の日程→8月14日(土)午前 **終了いたしました。**

※8月11日の17時までには**メール**にてご連絡ください。

※応募多数の場合は期日前に締め切る可能性があります。ご了承ください。

※**メール** (←クリック) に、以下の点を記入の上、顧問増元までお願いいたします。

参加者氏名、中学校名、希望種目、日中連絡のとれる電話番号

(不備がある場合には、こちらから連絡できない可能性があります。)

※メールの確認後、こちらから場所等についての連絡をお電話でいたします。

※外部での練習が多いため、すぐにこちらからご連絡ができない可能性があります。

※8月14日以外の日程は、今年度は公式戦直前練習のため、開催できない可能性があります。

ご興味のある方は、8月14日の機会をご利用ください。

※第1回(7月)にお越しいただいた中学生の方も、2回目の見学会にお申し込みいただいて構いません。

※緊急事態宣言などで、急遽中止となる可能性もございます。何卒ご了承ください。

私たちはインターハイ出場を目指して日々活動しています。私たちの部活動は部員が主体となり日々の練習を計画したり、みんなで意見を出し合いながら練習を進めています。そこが中学校の部活とは一味違う点であり、国分寺高校陸上競技部の大きな魅力のひとつだと思います！

ぜひ、一度体験に来てみてください！陸上競技部一同、みなさんの参加を心よりお待ちしております！

2年マネージャー十河

【顧問より】

平素から国分寺高等学校陸上競技部の教育活動に対して多大なる御理解と御協力を賜り、有り難うございます。

さて、国分寺高校陸上競技部では、今年度も中学生の皆さんを対象とした「部活動見学・体験会」を実施します。

もしよろしければこの機会に、国分寺高等学校の陸上競技部がどのようなものか、自分自身で実際に見学しに来てください。在学中の先輩たちも、皆さんの参加を心から楽しみにしています。

今年度も昨年同様、新型コロナウイルス感染拡大防止のガイドラインを遵守した中での実施となります。実施の方法などは状況により変わりますので、何卒ご了承くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

お申し込み・お問い合わせは、お電話・メールにて、事前に顧問（増元）まで御連絡ください。また、御不明な点や御質問等がございましたら、お気軽に御連絡ください。

国分寺高等学校 電話 042-323-3371



陸上競技部一同

51 期引退セレモニー

「新たな道へ」



7 月 12 日に 51 期の先輩方の引退セレモニーが行われました。



この引退セレモニーで 51 期の先輩方は引退してしまいましたが、52 期と 53 期で先輩方が受け継いだものを継承し、そしてより良い部活にしていけるように一人一人、自覚を持って活動するようにしましょう！

そして今回、51 期の部長であった藤本さん、53 期の濱島くんからコメントを貰いました。

今回の引退セレモニーで私たち 51 期は引退となりました。51 期は個性豊かで、一人一人の陸上に対する思いがとても強かったです！一緒に過ごす中で、競技面はもちろん色々な面で成長することができたと思います。私自身、なかなか 100m でベストが出ず悩む時期もありましたがたくさんの人の支えがあり乗り越えることができました。最後の大会をベストで終わることができたのは部員や顧問の先生など沢山の人の支えのお陰です。51 期はもちろん先輩や後輩など本当に仲間に恵まれました。一緒に過ごした時間は一生の財産になると思います！最後に学年ごとのエンドレスリレーや 4×100m リレーを行うことができ、とても有意義な時間になりました。準備してくれた 52.53 期ほんとにありがとうございます。(3 年 藤本さん)

先日の引退セレモニーをもって 51 期の先輩方が 引退 ということになりました。先輩方はみなさん本当に良い方たちで、一走者としてだけではなく人としても尊敬できる方々です。僕自信、陸上部に入ると決めた理由に先輩たちの人柄がありました。僕がいる男子中長ブロックには 3 年生(51 期)と僕たち 1 年生しかいなかったんですが、ブロック長の長谷川先輩をはじめ 3 年生の先輩みなさんが優しく、気軽に接してくれました。先輩方がいなかったら今の僕たちはいません。短い期間でしたが、先輩方が伝えてくれたチーム国分寺としての伝統や、走りの技術等僕たちがこれからにいかして僕たちのチーム国分寺を作っていけたらと思います。51 期の先輩方、本当にありがとうございました！！(1 年 濱島くん)



51 期の先輩方、今までありがとうございました！

1 年マネージャー熊倉

令和 3 年 7 月 22 日更新

東京都選抜・東京都 1 年生大会 at 上柚木陸上競技場

「新たな風」



7月の10日、11日に東京都高体連選抜及び1年生陸上競技選手権大会が行われました。

今回の大会で3年生の先輩方のほとんどが引退という形になりました！

先輩方の競技場で走っている姿を間近に見ることができなくなってしまうのがほんとに残念です。また今回出場した選手にもコメントをもらいました。

今回の選抜大会には、4×100m リレーで出場させて頂きました。走幅跳の参加標準記録の5mに1cm届かずに悔しい思いをしたこともあり、強い思い入れがありました。私達リレーメンバーは49秒台を目指して練習を重ねてきましたが、記録は50.34とベストながら惜しくも49秒台には届きませんでした。これから新たなメンバーでもっと高みを目指して行くために、個人の走力も然る事乍ら、バトンパスを鍛えることでチームの総力を上げていきたいと思います。（2年 吉田さん）



（女子4×100mR 吉田選手）

今回の都大会は支部対抗とちがい周りの選手に圧倒されてしまい自分の走りができませんでした。自己ベストは更新することができました。今回の経験を生かし、さらに成長していけるように努力をおしまず練習に取り組みたいです。（1年 武富さん）

標準を切った選手しか出場することのできない都選抜大会に出場することができたことはとても名誉なことなので6年間続けてきた陸上の最後の舞台としてとても良い経験が出来ました。陸上競技は0.1秒を求めてコツコツと積み上げて行かなければいけないスポーツでただ走るだけと周りから揶揄されることもあります。

しかしシンプルな競技だからこそ好記録や、素晴らしい走りができるとき感動が大きいものです。今回の大会で目標にしていた10秒台に到達して陸上人生を締めくくれたことはとても嬉しいことです。

今回都選抜に出て走ることが出来たのは僕1人の力ではありません。51期のメンバーや後輩たち、マネージャー、増元先生や両親など、他にも多くの人に支えられてここまで来ることが出来ました。特に51期のみんなには短距離ブロックの男子が1人なこともあり練習を始め多くの場面で助けて貰ったので感謝の気持ちでいっぱいです。

この大会で3年生も引退となり国分寺陸上競技部は次の52期53期の世代に代わります。自分たちの作り上げてきた陸上競技部よりも素晴らしいチームになって欲しいと願うと共に後輩たちの成長を楽しみにしています。（3年 立川くん）



(男子 200m 立川選手)

今回、上柚木陸上競技場での開催でいつも行っている競技場だったのですがいつもより緊張感がとてもあったなと感じました。

どんな状況でも結果が残せるようにこれから練習していきましょう！！夏を乗り越えるぞー！

2 年マネージャー 柏木

令和 3 年 7 月 5 日更新(7 月 19 日再更新)

夏季部活動見学・体験のお知らせ

「中学生のみなさんへ」



国分寺高校陸上競技部は夏に中学生向けの部活動見学・体験を行っています。

今年度の日程→7 月 31 日(土) **終了いたしました。**

※7 月 30 日の 15 時までにお電話、またはメールにてご連絡ください。

※応募多数の場合は期日前に締め切る可能性があります。ご了承ください。

※**メール**（←クリック）の場合は、以下の点を記入の上、顧問増元までお願いいたします。

参加者氏名、中学校名、希望種目、日中連絡のとれる電話番号、希望日
（不備がある場合には、こちらから連絡できない可能性があります。）

※7月24日（土）～29日（木）は外部施設での練習のため、対応できない可能性があります。

※8月21日(土)も計画していますが、練習の都合で開催できない可能性があります

私たちはインターハイ出場を目指して日々活動しています。私たちの部活動は部員が主体となり日々の練習を計画したり、みんなで意見を出し合いながら練習を進めています。そこが中学校の部活とは一味違う点であり、国分寺高校陸上競技部の大きな魅力のひとつだと思います！

ぜひ、一度体験に来てみてください！陸上競技部一同、みなさんの参加を心よりお待ちしております！

2年マネージャー十河

【顧問より】

平素から国分寺高等学校陸上競技部の教育活動に対して多大なる御理解と御協力を賜り、有り難うございます。

さて、国分寺高校陸上競技部では、今年度も中学生の皆さんを対象とした「部活動見学・体験会」を実施します。

もしよろしければこの機会に、国分寺高等学校の陸上競技部がどのようなものか、自分自身で実際に見学しに来てください。在学中の先輩たちも、皆さんの参加を心から楽しみにしています。

今年度も昨年同様、新型コロナウイルス感染拡大防止のガイドラインを遵守した中での実施となります。実施の方法などは状況により変わりますので、何卒ご了承くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

お申し込み・お問い合わせは、お電話にて、事前に顧問（増元）まで御連絡ください。また、御不明な点や御質問等がございましたら、お気軽に御連絡ください。（※上記の日程以外の場合もお気軽にご相談ください）

国分寺高等学校 電話 042-323-3371



陸上競技部一同

令和3年6月22日更新

南関東総体 at 等々力陸上競技場（神奈川県）

「刺激と成長、さらに高みへ」



6月18日～21日に神奈川県の等々力陸上競技場にて、南関東大会が行われました。

本校からは1日目に、山内杏流さんがやり投げで出場しました。



各都県から予選を勝ち抜いた選手で争われ、上位入賞者はインターハイに進むことができます。

出場した山内さんからです。

前回の反省を生かして臨んだ大会でしたが、思うような結果が出ず悔しい半面、陸上競技特有の「楽しさ」を身体中で感じられた1日

になりました。嬉しいことにまだ2回大きな大会があって、目標にしている40mが出せるチャンスはあるので勉強も陸上も全力で取り組んでいきたいです。昨年度に引き続き関東大会行けたこと、あの空気感を味わえたのはとても大きな財産です。ぶんじー丸となって応援してくださったこと、とても感謝していて大きな力になりました！本当にありがとうございました！（3年山内）



今回の関東大会ではレベルの高い戦いを間近で見ることができたのはもちろん、それ以外の面でもたくさん学んだことがありました。

特に私は選手1人1人気持ちの持ち方に刺激を受けました。前日練習の時点から若干の緊張感があり、全員が本気で上を目指し勝ちに來ていることが伝わってきました。



今回私は部員の代表として現地に行き間近で南関東の雰囲気を感じることができました。

もうすぐ私たち3年生は引退ですが、今回の南関東大会を受け、次は山内さんだけでなくもっと多人数で上の大会に進みたいという気持ちが強くなりました。残りの部活期間、全力で練習に励み今まで学んだことを後輩にしっかり伝えていきたいと思います。



3 年 藤本

令和 3 年 6 月 22 日更新

国士館大学競技会 at 国士館大学多摩キャンパス

「刺激」



6 月 12 日、13 日に行われた国士館大学の競技会に出場しました。

6 月ということで天候にも左右された場面もありましたが、今回も多くの選手が都選抜の記録をきったり自己ベストを更新するなど、活躍しました！



(男子走幅跳 佐藤選手)

今回も出場した選手達にコメントを頂いています。

国土舘大学での大会は、大学生とも競い合ういい機会となりました。体格だけでなく、声の大きさやフォームなど、自分には無いものを多く見つけることが出来ました。今回の経験を活かして、次の大会に望みたいです。(鈴木くん)



(男子やり投げ 鈴木選手)

今回の記録会は僕にとって個人で出場する最後のレースとなりました。良い結果とはならず悔しい思いもありましたが、今までの集大成を実際に走り、少しでも見せられたのではないかと思います。都選抜が決まった選手もいて、部活全体として有意義な結果が得られた大会となりました。また、僕にとって1年間中長ブロック長として陸上部に関われたことは大きな経験になりました。他の部員の走りを意識するようになってからは、僕自身の考えを理解を深めた上で、部員に伝えることを繰り返していました。顧問の先生や周りの部員に支えられながら、部活動に注力した日々を過ごすことができた、この大会を通して改めて実感しました。これまで部活動を行ってきて学んだことは、今後の糧になりました。これからは新しい世代が実りある部活動を作ってくれと信じています。こんなご時世だからこそ、陸上と前向きに向き合いながら練習に取り組んでいきましょう！(長谷川くん)



(男子 5000m 長谷川選手)

今回が引退試合となった選手もいます。最後の先輩の走りを見て何か感じたものがあったのではないのでしょうか。思いを繋いで部員一同頑張っていきましょう！今までありがとうございました！お疲れ様でした！

また、今回は大学生や社会人もいた中での大会で、普段とは少し異なる緊張があったと思いますが、レベルの高い選手と走ることによって大きな刺激を受けたと思います。実際にコミュニケーションをとっている選手もいましたね！

今回受けた刺激を糧にさらに躍進していきましょう。

2日間お疲れ様でした！

1年 マネージャー 續谷

令和3年6月11日更新

学年別競技会 at 上柚木陸上競技場

「さらに向こうへ」



6/5.6 に上柚木公園競技場で学年別大会が開催されました！

1年生の大多数はデビュー戦となり、緊張もあった中、都大会進出を決めたり、自己ベストを出すことができました！



(男子 5000m 長谷川選手)

今回出場した選手からメッセージを貰いました。

冬季練、緊急事態宣言下の自主練、怪我を乗り越えて挑んだ今大会で僕は自己ベストを大きく更新することができました。陸上に対するモチベーションがなくなってしまった時期もありましたが仲間の支えや、今までの努力を自信に変えて納得のいくレースになりました。常に向上心を持ってより一層練習に打ち込もうと思える大会でした。(児玉くん)



(男子 4×100mR 児玉選手—立川選手)

私は小、中学生とバスケットボール部に所属していたので今回の大会が自分の出る人生初の陸上競技大会となりました。同じ学年に経験者も沢山いる中で自分が競技をするなんて本当に不安でした。ですが、目標をたてて競技に挑むと、周りのことが気にならなくなり、自分の競技にしっかりと集中して挑むことが出来ました！

新しい部活で慣れないことばかりだったけれど、いいスタートを切れたと思います！良い点も悪い点も大会を通して見つけることが出来たので今後の部活に活かしていきたいです。そして前の自分よりも成長した自分になれるようにこれからも努力していきます！(栗田さん)



(女子 100m ハードル 栗田選手)

2年生の吉田さんからミーティングで「才能は開花させるもの、センスは磨くもの」というお言葉をいただきました。

人は誰しも才能やセンスを持っていて、それを伸ばすのはその人次第という意味です。「自分はその人のように才能がないから」と投げ出すのではなく、「どうしたらあの人のようにできるか」ということを考えるのがとても大事で、その考えが自分をさらに向こうへ連れていってくれるはずです！



(男子 4×100mR)

緊急事態宣言が発令され、なかなか思い通りに行かない中で臨んだ学年別大会でしたが、いい結果が出た人がとても多いと思います。なので、練習のどこが良かったか、また大会当日の過ごし方のどこが良かったか考え、次に活かせるようにしましょう！



(女子 4×100mR)

2 日間お疲れ様でした！

1 年マネージャー熊倉

東京都高校総体（3・4日目） at 駒沢陸上競技場

「ここで終わらせない、さらなる高みへ」



先週に引き続き、5/15.16 に駒沢陸上競技場にて都大会(3日目・4日目)が開催されました。



(男子 200m 立川選手)

先週に比べ、応援チームが一丸となって応援している姿が見られ、チームみんなで戦っているということを強く実感しました！



(女子 200m 藤本選手 / 男子三段跳 佐藤選手)

今回は 2 日間かけて行われた混成種目で 8 位入賞した村椿さんにお話を聞きました。

私は七種競技に出場しました。結果は 8 位で南関東大会に進むことができませんでした。悔しい結果となりましたが、会場との一体感や応援を楽しみながら 2 日間戦うことができ、初めて混成競技の本質に向き合えたような気がします。

これから苦手意識のある砲丸投と 800m を克服し、得意種目の 100mH と走高跳、走幅跳をもっと伸ばして、来年こそは南関東大会に出場します！(2 年 村椿さん)



(混成やり投・表彰 村椿選手)

2 日間で 7 種をこなすハードな競技ですが、最後の競技まで他の選手に負けじと戦う姿は本当にかっこよかったです！



ミーティングで先生や短距離ブロック長の立川くんから「負ける人には負ける理由がある」というお言葉をいただきました。

この4日間を通して見つけることができたでしょうか。それともまだ模索中かもしれません。ただし負ける理由を見つける遅さは関係ないと思っています。大事なのはそれをどう今後にかしていくか、です。さらなる高みへ、チーム全員で切磋琢磨していきましょう！

まずは4日間、応援ありがとうございました！

そして陸上の大会はたくさん続いていきます。今後とも、応援よろしくお願いします！

2年マネージャー 十河

【顧問より】

日頃より保護者の皆様、卒業生の皆様、地域の皆様には、多くのご理解とご支援をいただき、ありがとうございます。また、昨年は開催できなかった都総体が、今年は多くの方々のご協力のもと開催することができ、心より感謝申し上げます。

なかなか思うように活動ができない中で、チーム国分寺として都大会に15種目延べ27名が進出できたこと、そして激戦の東京都大会を勝ち抜き、南関東大会の出場権をつかみ取った部員たちは本当に立派だと思います。

6月18日（金）からは「インターハイ出場」をかけて神奈川県等の等々力陸上競技場で勝負してまいります。しっかり準備をして臨みたいと思いますので、今後とも変わらぬご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

また、陸上競技をされている、もしくは高校でやってみたいと考えている中学生のみなさん！ぜひとも国分寺高校をご検討ください。陸上競技が大好きなチーム国分寺の仲間と一緒に、夢を現実に変えましょう！心よりお待ちしております。

令和3年5月12日更新

東京都高校総体（1・2日目） at 駒沢陸上競技場

「多くの学びと成長」



5/8.9 に駒沢陸上競技場にて都大会(1 日目・2 日目)が開催されました！

2 週間前の支部予選を経て選考された選手はもちろん、サポートを含め部員全員で戦った 2 日間でした。



(女子走り幅跳び 吉田選手 / 女子 4×100mR 川迫選手－藤本選手)

支部で勝ち抜いた先にある都大会はもちろん強い選手が多く、レベルの高い試合になります。出場した選手には結果以前に、まずはあの場で試合をしたということを誇りに思ってもらいたいです！

そんなレベルの高い大会で、予選を通過し**決勝**に出場した選手は男子走り幅跳びで佐藤くん(2 年)、女子やり投げで山内さん(3 年)、奥村さん(2 年)の 3 人です。



(男子走り幅跳び 佐藤選手)

その中でもやり投げの山内さんは決勝で 5 位をとり、見事**南関東大会**に出場することが決まりました！！去年の秋の都新人に続き、2 度目の関東大会出場になります！

本人の希望で関東大会の記事で感想を書きたいとのことなので、今回は佐藤くん、奥村さんに決勝で戦った感想を聞きました。



今回の都総体で僕はギリギリのところまで決勝に進むことができました。そこに集まった人たちの雰囲気は予選とはまるで違う緊張感でした。

結果から言うと7位でベストではあったものの南関東には進めず、悔しさが残る大会になりました。ですが、高校で初めての都大会の決勝は、これまでのどの大会よりも得るものの多かった大会でした。

この悔しさを次の新人大会にぶつけられるようこれからも頑張りたいです。(2年佐藤)



(女子やり投げ 奥村選手)

決勝は選手一人一人のレベルや雰囲気がこれまでの予選とは違い、とても緊張しました。

レベルの高い選手達と一緒に競技ができたことは、とてもいい経験になったと思います。

思うような結果は出せませんでしたが、この経験をしっかりと自分の成長に繋げ、次の大会でまたリベンジできるよう頑張ります!!(2年奥村)



(女子やり投げ 山内選手 南関東高校総体進出決定！)



今回出場した選手も出場しなかった選手も、たくさん学んだことがあると思います。

特に、出場した選手は"支部を代表して都で戦う"という貴重な体験を通して感じたこと、次に生かせることなどを部員に伝承して
 行ってほしいと思います！

そして、都大会はまだ続きます！4/15.16 には3日目・4日目があるのでぜひ応援よろしくお願いします！

2年マネージャー十河

令和3年4月28日更新 (4月30日訂正)

高校総体支部予選会 at 上柚木陸上競技場

「そのつぎへ」



4月の24日、25日に総体支部予選会が行われました。今回は短距離にとってはシーズン初戦となる大会でした。



(男子 100m 立川選手)

そして、今回の大会で **15 種目のべ 27 人**が5月8,9,15,16日に行われる予定の**都大会**に駒を進めることができました！！

さっそく今回の大会に出場した選手にコメントを貰いました！



(女子 3000m 清田選手 / 女子やり投 山内選手)

今回の大会は全国へつながる大会でした。去年はコロナの影響のため実施できなかったので3年生も初めての大会となりました。新人予選の時とは異なり私立の強豪校も参加しているため都大会に行けるか不安でした。しかし一年生も新たに入部した新体制の中で皆さんにサポートしていただき800mで都大会に行けることになりました。

都大会でも国分寺高校陸上部の団結力で1人でも多く南関東、全国へと飛翔できるようにしていきたいと思います。（3年 加藤くん）



（男子200m 小坂選手）

コロナ禍で思うように練習できない時期もあった中、いよいよ都大会に繋がる重要な大会を迎え、緊張している人が多くいたと感じました。

ですが、今大会で自己ベストを出したり、都大会への出場を決めた人がたくさんいて、自分の成長を感じられた大会になったと思います。

僕自身も100mで自己ベストを高校生になって初めて出すことができ、とても自信に繋がりました。

まだまだコロナ禍で大変な時期が続く中でも大会が出来ることに感謝し、都大会でも良い結果を残せるようにこれからも練習に精一杯励みたいと思います。（2年 小坂くん）



（女子4×100mR 吉田選手—原田選手）

高校生になって初めての大会。新しく出会った、強くて頼もしい先輩方と出場するのは、なんだか新鮮でした。そして、中学とは違って変わったかっこいいユニフォームを身につけ、全力を出せたと思います。

しかし私の主な種目である走幅跳ではあと一歩で都大会だったのを逃してしまい、とても悔しい気持ちでいっぱいです。どこがいけなかったのか、しっかりと自分で分析し、この悔しさを力に変えて、次の公式戦に向かって努力していきたいと思います！

また、今回の大会は新たな種目に挑戦できた、とても良い機会となりました。まだまだ始めたばかりで、これもまた改善点ばかりなので、練習を積み上げていきたいです！（1年 原田さん）



今回の大会で多くの選手が次の大会に進めることができマネージャーとしてはほんとにほんとに嬉しいです！！まだ都大会の予定が定まっていなく、不安な所も多いと思うけどチーム一丸となって乗り越えましょう！！

2年マネージャー 柏木

令和3年4月13日更新

春季競技会 at 上柚木陸上競技場

「冬の成果と、次を見据えて」



4/3.4 に春季競技会がありました。

中長距離ブロックは2週間ぶりのレースでしたが、短距離ブロックと投擲ブロックは去年ぶりのレースとなりました。

1月～3月は新型コロナウイルスの影響で部活動が思うようにできませんでした。そんな中でも国分寺高校陸上競技部では選手の自主性を生かし、その期間を自主練期間と定め、個人の目標に向かって練習を積んできました！

そして学年が一つ上がり、迎えたのが春季競技会です。今回は短距離ブロックから吉田さん、中長距離ブロックから酒井さん、投擲ブロックから山内さんに話を伺いました。



男子 4×100mR (2 年小坂選手・3 年加藤選手)

今回の春季大会は、シーズン初戦でした。オフシーズンの冬季練習や、緊急事態宣言中の自主練習の成果が記録となって現れました。自己ベストが出た人もいれば自身の結果に涙を飲んだ人もいましたが、それぞれの課題が明確に見つかったこと、また他校の選手から刺激を受けられたことは大きな収穫になりました。都、関東、全国大会へと繋がる大きな大会に本調子で臨めるよう、今回の反省を活かしながら頑張っていきたいと思います。(2 年吉田)

中長ブロックは今シーズン 2 回目の大会でした。1 人 1 人が前回の大会の反省を思い出し走り、4 月末に迫るインハイ予選に向けての良いステップになりました。予選会に向けてより強度のある練習を積み、自分を信じて大会にのぞみたいです。(2 年酒井)

初めて槍に触れてからあっという間に 2 年経ち、まさかここまで自分が成長すると思わなかった 1 年の 4 月末。気がつけば出場できる公式戦が片手で数えるほどになってしまいました。自粛期間が明け、シーズン初戦はまずまずのできで、「自粛があったにしておいては上出来」という自分に都合の良くなるように消化した大会になりました。

『パワーアップする 2 ヶ月』にするはずだった 2 ヶ月は『現状維持する 2 ヶ月』になりとても悔しいです。支部総体まで 2 週間、もう一度関東へ行ってまたあの舞台で長く遠く投げれるように練習を積んでいきたいと思います。(3 年山内)



男子 5000m (3 年伊藤選手)

冬季練に始まり自主練に終わったこの冬の成果は出たでしょうか。思った通りの試合になった人もそうでない人も、必ず一つは改善点や反省点が見つかったと思います！

4 月末には上の大会につながるインターハイ予選が待ち受けているので、それまでの 3 週間をどのようなものにするか考え、部として高められる期間にしましょう！