



題字・デザイン:2年上野さん

平成31年3月22日更新 **NEW!!**

東京農工大学との合同練習 at 東大和南陸上競技場

「感謝」



3月16日に農工大学の先輩方と合同練習をさせていただきました。



始めに、手押し車や足上げ腹筋など、補強方法を詳しい説明と共に教えて頂きました。先輩方から「もう少し！頑張れ！」など声

をかけてもらい、きつめの補強にも、一生懸命に取り組んでいました。



また、自分たちより高いレベルの大学生の方と走ることで、足りない部分や、改善するところを発見し、追いつこうと言う気持ちをもって練習できたと思います。



最後のミーティングが終わった後には、大学の先輩方に陸上のことだけでなく、大学生活についての質問をしている姿がみられました。



先輩がおっしゃっていた通り、合同練習では、陸上のことだけでなく、大学生活についても、今、通っている先輩に聞くことができるので、多くのことを学び、知ることができたと思います。



もうすぐ新3年生にとっては最後のシーズンに入ります。

今まで、大学生の先輩方や仲間から学んだこと、自分が努力してきたことをだしきって、ぶんじ陸上部はインターハイを目指します！

2年マネージャー 武田

新入生部活動体験・競技会参加へのご案内

「ぶんじ陸上競技部で待っています」



中学 3 年生のみなさん、高校入試お疲れ様でした。

いよいよ、とても充実している高校生活が始まります！

たくさんある部活動、選ぶのに悩んでいる人もいるのではないのでしょうか。

そ

こで、ぶんじ陸上部では、**春休みにも部活動体験**を行っています。

陸上経験があっても、なくても大歓迎です！



新入生へのご案内と3月の活動予定

また、3月8日までにご連絡いただくと、**春季大会への出場**も可能です！

部活何にしようか迷っている人、興味が少しでもある人は、是非ご連絡下さい！

ぶんじ陸上部員一同、お待ちしております！

全関東八王子夢街道駅伝 at 八王子

「思いを受け継いで」



2月10日(火)に、夢街道駅伝が行われました。

前日に雪が降ったため、道路の凍結の心配もありましたが、無事に走りきることができました。



河川敷ではなく、道路を走ることは選手にとって貴重な経験になりました。駅伝シーズンはこれで終わりですが、様々な発見や学びがあったと思うので、春からの個人競技に活かしてほしいと思います。

選手は襷をかけ「国分寺陸上部」を背負って走ってくれました。本当にお疲れ様でした。また、ぶんじ陸上部以外の方からも応援をいただいたことを嬉しく思い、とても感謝しています。

私はマネージャーとして「ぶんじ陸上部」を見ていますが、魅力あふれるチームです！これからも引き続き応援よろしくお願いします！！

春から国分寺に入学するみなさんも、待っているのでぜひ来てくださいね！

平成 31 年 2 月 13 日更新

冬季砂浜トレーニング at 鵜沼海岸

「Enjoy！」



先日、短距離ブロックは砂浜で練習をしました。



いつもと違う場所で練習することに気持ちが高まる選手たちの様子が見られました。



砂浜で走るとバランスがとりにくく、より強い体幹や身体の軸が必要だと感じ、自分の弱点を見つけられたと思います。



また、ビーチフラッグや相撲など、楽しめるメニューもあり、とても充実した時間になりました。

1年マネージャー 水野

第 21 回新春駅伝競走大会 at 府中多摩川かぜのみち

「敢為邁往」



昨年はたくさんの応援、ありがとうございました。

陸上競技部一同、新年に立てた目標を胸にインターハイを目指し、新たな一步を踏み出していくので 2019 年も直しく願います。

1/7 に、府中多摩川かぜのみちにて新春駅伝が行われました。

中長距離にとっては新年明けて初の成果を出す機会でした。



高山さん (1 年 ロードレース)/浜中くん (2 年 駅伝)

短距離選手も自分から応援、サポート、順位のカウントをするなど、自分から動いていく意識が見られました。

女子は 3km のロードレースを 11:17 で走り 1 位/41 人中、男子は 5km の駅伝を 16:31 で走り 2 区において 2 位/58 人中の区間賞を受賞しました。

良い成績を残した後も目標タイムとの差に悔やみ、原因を追求する姿が見られ、新年の目標が行動に表れていると感じました。この結果とその悔しさをバネに、次に生かしていきましょう！



左：坂田くん（2年）、右：一杉くん(1年)

ミーティングで先生の話にあった通り、過程と結果、質と量、何に重点をおくかそれぞれちがう中で選手同士、異なる視点から弱点を克服し合っていきましょう。



酒井さん(2年 ロードレース)/吉城寺くん(2年 駅伝)

倒れこむほど全力で走りきっている姿に心を動かされた選手も多いのではないのでしょうか。今後もお互い良い影響として刺激・サポートし合ってほしいです。



酒井さん(2年 ロードレース、1位)/坂田くん(2年 駅伝、入賞)

ひとりひとり、新年の目標をどのように実行するか考えつつ今年も1年楽しんで活動していきましょう！！



そして、中学生のみなさん。春に国分寺高校でお会いすることを心よりお待ちしております。

1年マネージャー 谷岡

東京経済大学との合同練習 at 武蔵村山キャンパス陸上競技場

「報恩謝徳」



東京経済大学の先輩方と今年 2 回目の、合同練習をさせて頂きました。



選手が自分から、監督やコーチの方々に、走りについてアドバイスをお願いしたり、東京経済大学の先輩にわからないことを質問したりする姿がみられました。



積極的に聞きに行くことで、より多くのことを吸収できたのではないのでしょうか。

このように教えて頂けるのは、とても貴重なことなので、みんなで共有し、しっかりと今後の練習に生かしていきます！



また、大学生の方々は時間の使い方が上手だったり、競技以外の面でも、私達と違うすごさを沢山学ぶことが出来たと思います。



ミーティングでコーチの方が話して下さったように、1回1回の練習を大切に、何をすべきか考えて、次のシーズンでさらにパワーアップしたぶんじ陸上部になりましょう！



今年も、大学の方々と合同練習をさせて頂けたり、沢山の中学生が部活動体験に来てくれたりと、多くの皆さんが部活をサポートして下さいのおかげで、私達は大きく成長できたと思います。



いつも支えて下さっている、沢山の方々への感謝の気持ちを忘れずに、来年も関東・インターハイを目指して、日々努力します。



これからも応援よろしくお願いします！

2年マネージャー 武田

明治学院大学との合同練習 at 横浜へボンフィールド 「積土成山」



先日、明治学院大学との合同練習がありました。

今年度、大学生との合同練習は二回目です。「合同練習」はいつもとは違う空間の中で自分を高めることができます。



練習では、大学生が普段しているメニューを行いました。その中で、それぞれのポイントやわからないことは、個々に大学生に質問していました。また、自分たちのドリルを大学生に伝え、合同練習を生かした交流ができました。



大学生のメニューはいつもの練習より辛いと感じたかもしれません。しかし、楽しかったという声がたくさん上がりました。それは、大学生に一所懸命ついて行こうという姿勢から、いつも以上の実力を実感できたからだと思います。



このように合同練習ができたことはとてもありがたいことです。当たり前だと思わず、感謝の気持ちを忘れずに教えてもらったことを振り返り、継続して完全に吸収しましょう。



これからのぶんじ陸上部の課題はトラック上以外の行動にも磨きをかけることです。また、自分がチームの一員であることも意識しながら、これからも頑張っていきましょう。

1年マネージャー 水野

全国駅伝競走大会東京都予選 at 荒川河川敷

「一意奮闘」



11/3 に荒川河川敷にて都駅伝が行われました。

男女共に中長ブロックだけでなく、短距離・跳躍ブロックからも助っ人として駅伝メンバーまたは補助員に参加しました。



2 年吉城寺くん / 1 年後藤さん

結果は男女ともに去年の順位を上回るものとなり、日々の練習の成果を実感出来たと思います。（男子 26 位/都 98 校中〔都立 9 位〕、女子 35 位/都 63 校中〔都立 13 位〕）



2 年坂田くん / 1 年高山さん

また、個人でも納得のいく走りが出来た人もおり、これからの冬季練の大きな自信につながったのではないのでしょうか。



2年金子くん / 2年渡邊くん

助っ人として共に走った他ブロックのメンバーは、新しく得た経験をこれからの繋げてより良い活動を目指してほしいです。



1年穴倉くん / 2年上野さん

陸上は個人競技だと思われがちですが、チーム国分寺として全員で意見を交換しながら日々練習をしています。今回の駅伝では襷という目に見える形で団結力が感じられました。



2年浜中くん / 3年星さん

また、参加しない部員も応援するだけでなく、場所ごとにわかれて順位や通過タイムを報告し合い、新たな形で選手を支えられました。まさに、チーム国分寺が作り上げた駅伝の結果であったと感じています。



1年一杉くん / 2年酒井さん

次の大会は1月7日の新春駅伝です。

それぞれが体調管理をしっかりし、寒さに負けない体をつくりながら更なる向上を目指していきます。応援よろしくお願ひします！

1年マネージャー 鈴木

第 7 回国土館大学競技会 at 国土館大学競技場

「奮励努力」



村中くん・小田くん(男子 4 継リレー)

10 月 27.28 日に国土館大学で記録会がありました。そしてこの記録会は、短距離にとっては、今シーズン最後の、記録を残すチャンスとなるものでした。



鴫田さん(2 年女子 100m)/丸山くん(1 年男子 100m)

男子 100m や女子三段跳などでは、自己ベストを更新している人がいました！



小田くん (1年男子 100m)/上野さん(2年女子三段跳)

今シーズンを良い記録で締めくくることができ、選手の自信につながったと思います！！

また、自分の走りを動画で確認し、部員同士で意見を出し合うことで、自分の良い所や、これから改善すべき課題を見つけることができていました。



宍倉くん(1年男子 1500m)/村野さん(1年女子 100m)

記録会などは、ぶんじ陸上部内だけでなく、他の選手の良い所を見て、参考にできる機会でもあると思うので、沢山のことを吸収していけると、良いと思います！



田中さん(1年女子 100m)/笠井さん (2年女子走り幅跳び)

リレーのメンバー内でも、反省を話し合い、ベストをだすためにどうすればよいのかと会話している姿が見られました。



上野さん・笠井さん(女子4継リレー)

積極的な意見交換は、部全体を良い方向に向けてくれると思うので、これからも続けていってほしいです！

これから本格的に冬季練習が始まります。

ケガや体調に気をつけながら、次のシーズンに向け、ぶんじ陸上部で力を合わせて、頑張りましょう！

2年マネージャー 武田

平成 30 年 10 月 22 日更新

秋季競技会 at 上柚木陸上競技場

「日々研鑽」



9月29日(土)に秋季大会が行われました。



男子 400m (2年吉城寺くん) / 男子 100m (2年後藤くん)

今大会は台風の影響で2日目、30日は中止となってしまい、29日も悪天候でした。しかし、そんな中で自己ベストを更新した人がいました！



女子 100m (1 年後藤さん) /女子 100m (1 年田中さん)

ぶんじ陸上部では、毎月、自己分析と目標を書き、それを部内で共有しています。振り返りから、その月の具体的な行動を書き出します。また、それだけではなく、チームとして部活全体のために何ができるのか、も考えています。そうすることで自分のプレーもチームとしての力も高められ、良い結果につながっていると思います。



女子 4×100mR (1 年石橋さん・2 年佐々木さん)

また、10月14日(日)に中長距離ブロックは強化競技会に参加しました。



男子 5000m (2 年坂田くん、浜中くん)

冬季はいよいよ駅伝です！そこで中長距離の坂田ブロック長にインタビューをしました。

Q.強化競技会はどうでしたか？

A.久しぶりの5000mでしたがベストを大きく更新出来て良かったです。もう少し序盤から突っ込んでいれば15分台はでたはずなのでそこは反省点です。

Q.都駅伝への意気込みをお願いします！

A.都駅伝では1区で最低でも34'30以内、区間30位以内を目指し、さらに上を狙えるような準備をしていきたいです。



女子3000m（1年高山さん）

短距離と跳躍は、次回10月27日(土)、28日(日)の国士舘大学競技会が今シーズン、ラストの大会です。今までの練習、努力の成果を十分に発揮してほしいと思います！

中長距離は駅伝が始まるので、それに合わせた練習や身体づくりをしてほしいです。

これから季節は寒い冬に向かいますが、**ぶんじ陸上部は熱く燃えます！**

応援よろしくをお願いします。

1年マネージャー 水野

第 70 回 東京都新人陸上競技大会（都大会） at 駒沢陸上競技場

「実力の実感」



今回の都新人には 12 種目、述べ 21 人の選手が出場し、2 年の酒井さんが**決勝**まで進出しました！



酒井さん(2年 女子 1500m)坂田くん(2年 男子 800m)

また、大会前の練習では悪天候によって中練習が多かったり大会当日も不安定な天候だったにもかかわらず自己ベストを出す人も多く、とてもよい結果だったと思います。



村中くん(2年 男子 200m)吉城寺くん(2年 男子 400m)

しかし、関東大会出場という目標にはまだまだ努力が必要であることを実感できたよい機会でもあったと思います。



後藤さん(1年 走幅跳)

今回の大会での良かった点や悪かった点を今後の練習メニューなどに生かしてより濃い練習になるといいと思います。



上野さん・笠井さん(女子 4×100mR)/小田くん・森くん(男子 4×100mR)

これからどんどん寒くなってくると思うので、体調を崩さないように気をつけながら関東大会を目指して頑張ってください！

1年マネージャー 高田

平成 30 年 9 月 14 日更新

第 70 回 新人陸上競技大会 5・6 支部予選 at 上柚木陸上競技場

「大きな成長と自信」



9 月 1・2 日に新人大会が行われました。

ぶんじ陸上部からは都新人に **12 種目**、**述べ 21 人**の出場が決まりました！



高山さん(1 年 女子 1500m)/石田さん(2 年 女子 100m)/吉城寺くん(2 年 男子 400m)

この大会では、準決勝、そして都大会に進む人がとても多く、夏の練習の成果を、結果という形で感じる事ができたのではないのでしょうか。1 年生で、準決勝に進む人や、自己ベストを更新した人もおり、女子幅跳びでは、2 年生の上野さんが念願の 5m 越えを達成しました！



石橋さん(1年 女子 100m)/小田くん(1年 男子 100m)/上野さん(2年 女子幅跳び)

また、今回の大会では、初めての種目に出場している選手が見られました。これからも、新しいことに挑戦し、能力を高めると共に、自分の可能性を見つけていってほしいと思います。



浜中くん・坂田くん(2年 男子 800m)/村中くん(2年 男子 200m)

4 継りレーでは、男子が 6 位、女子も 6 位に入賞し、どちらも都大会出場を決めました！男女共、1 年生を交えた、初めてのメンバーでの出場でしたが、好成績を残せました。



宍倉くん・森くん(男子 4 継)/石橋さん・佐々木さん(女子 4 継)

これから、都新人に向けての練習が始まります。今回の結果を自信にして、高い目標を持ち、関東大会出場を目指して頑張ります。



(表彰の様子)

ぶんじ陸上部のさらなる活躍がとても楽しみです！

2年マネージャー 武田

中学生の皆さんへ体験入部のお礼

たくさんのご参加ありがとうございました！



中学生の皆さんへ

たくさんのご体験参加ありがとうございました。

夏休み中、たくさんの中学生在体験入部に来て下さりました。

本当にありがとうございます！

楽しかったなどの感想をいただき、とても嬉しく思っています！

また、ぶんじ陸上部への体験入部は夏休み期間中だけでなく、これからも、いつでも募集中です！

少しでも興味のある方は是非体験に来て下さい！

これから、受験に向けて、勉強が忙しくなると思いますが、最後まで頑張って下さい！

応援しています！

また、ぶんじ陸上部でお会いできることを楽しみに、お待ちしております！

第 42 回 多摩地区選手権大会 at 上柚木陸上競技場

「結果を原動力に」



8 月 16.17 日に多摩選手権が行われ、国分寺高校からは 23 人の選手が出場しました。



男子 100m (森くん) /女子 100m (佐々木さん)

16.17 日共に競技途中で雨が降ったり強風が吹いたり生憎な天候でしたが、多くの選手が入賞し、自己ベストを更新する選手もおり自信のつく大会となったと思います。



男子 100m (宍倉くん・竹本くん・小田くん) /男子 400m (丸山くん)

また、この後にある新人戦に照準を合わせているにも関わらず良い結果が実ったのは、日々の練習や合宿で努力を重ねてきたためです。



女子 100m (石橋さん) /男子 400m (吉城寺くん)

大会に出て結果を見て終わりではなく、自信を原動力にこれからより一層活動に励んでほしいです。



男子走高跳 (石原くん) /男子 800m (一杉くん) /女子 800m (酒井さん)

9月のはじめには新人陸上競技大会の予選会が行われます。国分寺高校の代表としての自覚を持って、最善を尽くせるように体調と向き合いながら追い込んでほしいと思います。これからも温かいご声援をよろしくお願いします。



そして「**国分寺旋風**」を巻き起こしていきましょう！

1年マネージャー 鈴木

平成 30 年度 夏季「夢合宿」 at 長野県八ヶ岳陸上競技場

「夢に向かって」



7 月 22 日から 26 日まで陸上競技部 夏季強化合宿が行われました。



【ハードルドリルやマーク走によって動きづくりから丁寧にいきます】

短距離ブロックでは、いかに体全体を使って走れるかということを強化しました。技術練習では上半身と下半身がうまく連動しているか、母指球接地が出来ているかなどを意識していました。



【神経系メニュー、チューブ走、ダイナマックスなどを用いて地面との関係や軸作りを意識します】

中・長距離ブロックでは、走り込みによる有酸素能力の向上やクロスカントリーを活かした全身筋力の強化をしました。



【中長はクロカンによる八ヶ岳杯、LT走、現地での他校との合同練習など充実しています】

跳躍ブロックでは、プライオメトリクストレーニングによって伸張反射を向上させる練習をしました。それによって踏み切りでの瞬発力を鍛えることが出来ました。



【短長の40秒走、ハードルの100本アプローチ、中長の5段跳びなども実施】

合宿という山を乗り越えて多くの技術を学び、身につけることが出来ました。しかし、それだけではなく「チーム力」を発揮できた場面もありました。



【中長は200m坂ダッシュ、短距離は50m坂ダッシュで追い込みます】

チームメイトが走っているときの応援の掛け声は共に頑張ろうと思えるメッセージになりました。相手が頑張っているから自分も頑張れる、それこそがチームである意味だと改めて実感しました。



【朝のペイトレーニング/食事の一場面/夜の全体ミーティングの様子】

さらに応援の掛け声はチーム内だけでなく同じ競技場で練習していた他校に向けても広がりました。このように心からの応援の声が飛び交うことで競技場全体が良い雰囲気になりました。



【最終日のエンドレスリレー/八ヶ岳杯の表彰/プロテインや栄養管理を司るマネージャー陣】

この合宿で一人一人が大きく成長することができました。それは、いつも支えてくださっている顧問の先生、練習できる環境を用意して下さった宿の方々、合宿に参加させてくれた家族、共に成長できた仲間のおかげです。感謝の気持ちを忘れずにこれからも頑張っていきます。



今回の合宿の目的は「合宿を合宿で終えない」ことです。合宿で吸収したことをこれから先に活かし、国分寺陸上競技部一同、**関東大会**、**インターハイ**を目指します。

1年マネージャー 水野

都選抜・都 1 年生大会 at 駒沢陸上競技場

「前に進む力」



7月 14.15 日に都選抜・1 年生大会が行われ、ぶんじ陸上部からは、12 人の選手が出場しました。

この大会は 1 年生にとって初めての都大会でありながら、1 年男子 110mJH では、あと少しで決勝に進めそうなほど良い走りをしていました。



後藤さん(1 年女子 走幅跳)/竹本くん(1 年男子 110mJH)

ここで、都大会へ出場した、2 人の 1 年生にインタビューしてみました！

Q 都大会に出場してみたの感想を教えてください！

後藤さん：まず出場できたことが嬉しかったです。レベルの高い方々と戦うことができとても良い経験になりました。今回はベストを出すことができなかったのが、悔しさもありました。

竹本くん：とてもわくわくしました。

Q良かったところ、改善したいところはありますか？

後藤さん：今回は、改善したいところのほうがたくさんありました。レベルが高い中でも負けない強いメンタルを持つことや、失敗してしまったときにその場で修正できる力を養っていきたいです。

竹本くん：トルソーの部分で相手に負けたのでこれからはしっかりトルソーを意識しようと思います。

Q今後の意気込みをお願いします！

後藤さん：これからもより高いところを目指して、日々の練習に励み、1年生のうちに走り幅跳びで5mが跳べるようになることを目標に頑張っていきたいです！！

竹本くん：これからも一杯わくわくして陸上を楽しんでいきたいです！

ありがとうございました！

これから、ぶんじ陸上部でさらなる成長をみれるのがとても楽しみです。



佐々木さん(2年女子 100m)/丸山くん(3年男子 100m)/大坪さん(3年女子 800m)

また、男子4継は3年生と一緒に走る最後の大会、女子4継は新メンバーで挑む初めての大会でした。

男子、女子とも全力で走りきることができたのではないのでしょうか。先輩に教えて頂いたことを生かし、新メンバーになっても、より高みを目指して頑張っていってほしいと思います！



上野さん・笠井さん(女子四継)/榎本くん・森くん(男子四継)

これからいよいよ夏本番です。体調に気をつけながら、新人大会に向けて力をつけていきましょう！

2年マネージャー 武田

平成 30 年度 夏季部活動体験について

「中学生の皆さんへ」



国分寺陸上部では、夏休みに部活動体験を行っています。

ぶんじ陸上部は、関東・インターハイを目指して、仲間と高めあいながら、日々活動しています。

そして、部全体で仲が良く、アドバイスをしあったり、コミュニケーションを積極的にとりながら、競い合うことが出来る部活です！

少しでも興味を持っている方は、部活動体験に来て、ぶんじ陸上部の魅力について知ってほしいです！



[部活動体験のご案内と7月・8月の予定 \(pdf\)](#)

忙しい時期とは思いますが、勉強のリフレッシュや進路の参考にもなると思うので、気軽に体験に来て下さい！

2年マネージャー 武田&陸上競技部一同

平成 30 年 7 月 9 日更新

国分寺・日野台・錦城三校合同練習 at 東大和南競技場

「見えてきた課題」



6/23 に錦城高校と日野台高校と合同練習を行いました。



いつもはライバルとして戦う高校と練習をする中で、応援の掛け声を積極的にでき、国分寺高校の良いところを見せられたのではないかと思います。



そして自分がこれまでに学んだ情報を発信したり他の高校からアップのメニューやフォームについての情報を吸収したり、とてもいい機会だったと思います。



自分の成長を実感できた一方で新たな課題や目標を発見できたと思います。次の大会ではその課題を克服し良い走りを見せてくれることを期待しています。

1年マネージャー 高田

平成 30 年 6 月 25 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

「吸収と発信」



6月16日に、東京経済大学との合同練習が行われました。



1年生にとっては初の合同練習で、多くを学ぶことが出来たのではないのでしょうか。

大学側のメニューは普段の練習と違い、走る本数が少なく一本一本集中して行う形でした。restを多く取ることによって、自分の走り向き合い改善できたと思います。



また、はじめと終わりの挨拶や応援の掛け声などもこちら側から積極的に行うことができ、雨模様だったにも関わらず良い雰囲気
で活動できました。



いつもとは違う緊張感の中で刺激を受け、良いところは吸収し、学んだことは発信しながら高め合っていきたいと思います。ここ
での収穫を日々の練習で活かして、今まで以上に質の高い活動を目指していきたいと思います。

大学生の皆さん、このような機会を頂き、いつもありがとうございます。

1年マネージャー 鈴木

平成 30 年 6 月 14 日更新

第 39 回 学年別競技大会 at 上柚木陸上競技場

「学びと成長」



6 月 2.3 日に学年別大会が行われました。

この大会は 1 年生にとってはデビュー戦、3 年生にとっては引退大会というとても大切な大会でした。



森くん (2 年 100m) / 村嶋さん (3 年 800m)

多くの 1 年生はデビュー戦でありながら、1 年女子走幅跳では 5 位、1 年男子 JH では 3 位に入り、都大会を決める選手がいました。おめでとうございます！



竹本くん(1年 男子 110mJH)/ 浅野さん(1年 100m)

幅跳びでは、2人の選手が自己ベストを20cm以上更新するというすばらしい成長が見られました！
日々の練習に、真剣に取り組んだ成果が出たのだと思います。



笠井さん・上野さん(2年 走幅跳)

男子四継でも、レベルの高い戦いの中で、3位に入り込むという快挙を達成しました！



丸山くん・榎本くん (男子四継)

多くの選手が良い記録をだして、練習の成果が結果という形で見えたので、これをバネとして、これからの練習に活かしてほしいです。



大平くん(3年 1500m)/久保庭くん(3年 400m)

また、この大会は多くの3年生にとって引退試合となる大会でした。

48期の先輩方は、沢山のアドバイスを下さったり、悩んだ時も親身になって相談に乗って頂いて、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。



これからも、先輩方から学んだことを受け継ぎ、関東、インターハイを目指して、さらに進化したぶんじ陸上部をつくりあげていきたいです！



2年マネージャー 武田

第 71 回 総体東京都大会 at 駒沢陸上競技場

「新たなる挑戦」



5月12.13.19日に都総体が行われました。

この大会には総体予選を勝ち抜いた、5名の選手が出場し、準決勝に進む人もいました。



3年丸山くん/2年佐々木さん

出場した選手は競技をする中で、都大会のレベルの高さや、緊張感などを感じたと思います。その中で、さらに上に行くにはどうしたらよいか、自分に足りないものは何かを考えて、強くなろうとする姿勢がみえたので、この大会をさらなる成長に繋げて行ってほしいです。



2年酒井さん/2年上野さん

この大会から集団応援という新しい試みをしました。みんなで声を合わせて応援することで、いつも以上にチーム国分寺として団結し、都大会に挑めたと思います。



3年榎本くん/全力で応援するチーム国分寺

今回は惜しくも関東大会に進むことは出来ませんでしたが、都大会のレベルの高さや、雰囲気を感じ、部員全員に良い刺激となったのではないのでしょうか。

また、この大会では新旧重役の引き継ぎが行われました。先輩方から教わったことを生かし、陸上部の良い伝統を守りながら、さらに良い部活をつくりあげていきたいです。

学年別大会まであと少しですが、ひとつひとつの練習を大切に、みんなで高め合いながら、全力をだせるように頑張っていきたいと思います。

2年マネージャー 武田

第 71 回 総体支部予選会 at 上柚木陸上競技場

「成長の実感」



4 月 21.22 日に総体予選が行われました。インターハイに繋がる大切な大会であり、選手たちはこの日に照準を合わせて練習を重ねてきました。



女子 200m (2 年佐々木さん) / 男子 200m (3 年丸山くん)

その結果、今年は男子 100m、女子 100m、女子 200m、女子 800m、女子 1500m、男子やり投、女子走幅跳で計 7 種目 6 名の選手が都大会出場を決めることができました。去年は惜しくも都大会出場を決めることができなかったのに対し、今年はしっかりと成果を挙げられた選手が多く、成長を感じることができたと思います。



男子 1500m (3年大平くん) /男子 200m (2年村中くん)

都大会出場はならなかったものの、自己ベストを更新する選手も多くいました。一人一人が自分の課題を見つけ出し、時に教えあいながら解決していくことができたからだと思います。初めて大会を見にきた新一年生もいる中で、国分寺高校陸上部の実力というものを見せることができたと感じました。



女子 100mH (2年齋藤さん) /女子 4×100mR (上野さん→佐々木さん)

5月12.13.19.20日には都大会が行われます。残された時間を有意義に使い、1つでも上へと行けるように頑張っていて欲しいです。



男子やり投げ (3年榎本くん) /表彰 (女子 800・1500m で都進出を決めた酒井さん)

都大会に出場できなかった選手も、都大会出場選手を応援するとともに、学年別へ向けて1つでも改善点を減らせるよう頑張ら
しょう。

3年マネージャー 沼田

平成 30 年 4 月 17 日更新

春季競技会 at 上柚木陸上競技場

「日進月歩」



4 月 3.4 日に春季競技会が行われました



3 年男子 100m (丸山くん)

今年度初めての大会でしたが、自己ベストを更新する選手が非常に多くいました。ぶんじ陸上部から男子は 100m、200m、女子は 100m、800m、1500m、4×100m リレーで東京都選抜大会への出場が決まりました。部員皆にとって良い刺激になったと同時に、新年度良いスタートを切れたのではないかと思います。



2年男子 1500m (浜中くん) / 3年男子やり投げ (榎本くん)

昨年度、ぶんじ陸上部のあり方について深く考えたり、初めての冬季通い合宿を行ったり、冬季練習を最後までこなしてきたりと今まで努力してきた成果がここで発揮できたのだと思います。また、プロのトレーナーの方に教えていただいたり、大学との合同練習を行うなど刺激的な練習をする機会も多く、昨年度色々な方にお世話になったお陰で、今まで積み重ねてきたことを発揮することが出来た選手も多かったのだと思います。改めて感謝の気持ちを忘れてはいけなかったと思います。



3年女子 1500m (村嶋さん) / 4×100mR (笠井さん→名取さん)

新1年生が入部する時期になりますが、とても良い状態で迎えられそうです。3年生にとっては残された時間も少なくなってきました。まずは、4月21.22日に出場する総体予選に向けて出来ることを少しずつ積み重ねていって欲しいと思います。

3年マネージャー 松下

平成 30 年 4 月 17 日更新

東京学芸大学競技会 at 東京学芸大学総合グラウンド

「強い気持ち」



3月22日に学芸大学記録会が行われました。



今回は、2年生が提案してくれた記録会に出場するという新しい取り組みでした。そこで、提案してくれた選手や、実際に出場した選手に感想を聞いてみました！



シーズンに向けての試金石となる記録会で、吹雪という悪コンディションの中ででのレースとなりました。自己ベストをには及びませんが、同じ組では堅実な結果を残している選手もいて、「強い選手」になるにはまだ課題があると感じました。トラックシーズンに向け良い経験になりました。

49期 坂田



この記録会に出ることを提案してくれたのは49期だったり、雪のため走れなかった49期の子が「自分は今日走る気持ちで来ていたから残念だがこの気持ちを次の大会にぶつけない」と言うのを聞いて、49期から陸上に対する積極的かつ真剣な姿勢に刺激をもらえる大会でした。私も刺激を与えられる選手にならなくてはと強く感じ、より懸命に陸上と向き合っています。私にとってシーズン前の力試しだけではなく、ターニングポイントともなる記録会になりました。

48期 村嶋

これからも新たなことに挑戦しながらぶんじ陸上部を発展させていきたいと思っています。

23年マネージャー 吉澤

5・6 支部合同記録会 at 秋留台陸上競技場

「スタート」



3月24日に5.6支部合同記録会が行われました。

今シーズン初めての記録会となり、思うような記録が出た選手もそうでない選手もいました。そんな中で選手同士走りのビデオを見合いながらお互いにアドバイスし合う姿、走り終わってからすぐにこれからの練習の方向性について話し合う姿がみられ、より良い結果を残したいという気持ちが強く伝わりました。



男子 1500m 3年大平くん/女子 200m2年佐々木さん

また、今回補助員として数名の選手が記録会に参加しました。普段は経験することのない、大会を運営する側の立場に立ち、たくさんの方の支えの上に大会が成り立っているということを改めて実感するとともに、より深い感謝の気持ちを持つきっかけにも繋がりました。



女子 800m 2 年酒井さん/女子 4×100m リレー 2 年笠井さん→3 年名取さん

そして記録会の終わりの全体ミーティングでは、今後の活動について顧問の先生からお話をいただきました。この話にはどのような意味があったのか、どうしてこのような方向性にきまったのか、ただ話を聞いて終わりにせず、一人一人が考え受け止めてこれからに繋げていきたいと思います。

4 月に入り本格的に大会が始まります。3 年生は残り少ない時間を大切に、2 年生は新しく迎える 1 年生の前に立つ立場になるという自覚を持ちながら頑張っていきましょう。

2 年マネージャー 吉澤

平成 29 年度 マネージャー通信「競技者の道」

「マネージャー通信」は、陸上競技部が誇るマネージャーが、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。



平成 29 年度のマネージャー通信はこちら

平成 30 年度も、目標に向けて邁進していきますので、引き続きご支援とご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

顧問より