



【部員数】 40名（マネージャー6名含む、**新入班員 15名**）

男子 1年4名、2年8名、3年5名 女子 1年11名、2年8名、女子3年4名

【活動場所】 グラウンド・外部陸上競技場・林試の森公園ほか

【活動日】 月 火 水 金 土（大会等を除き、原則として木曜と日曜は休み）

夏合宿（3泊4日、新潟県湯沢にて実施）

【班員よりメッセージ】

〈短距離ブロック長〉

陸上は練習と楽しむ時のメリハリがあり、個人競技とはいえ、チームで高め合える班活です。短距離は日々、都大会、関東大会を目指して努力しています。ただ走るだけではなく、技術面での練習もあり、充実しています。

〈中長距離ブロック長〉

中長距離は800～5000mを専門に練習しています。練習はとても辛いですが、努力が結果に繋がります。楽しい仲間たちと小山台で陸上を楽しみましょう。

〈マネージャー〉

マネージャーはタイム計測、大会の申込みや選手のサポートなど様々な仕事があります。仕事が多く大変なこともありますが、選手の記録更新を励みに、和気あいあいと楽しく活動しています。



【顧問よりメッセージ】

「努力無限」、「感謝と礼儀」、「全員陸上」を大切に、陸上競技を楽しむことを心がけています。これまで多くの先輩たちが自己記録更新を目指し、大会でも活躍しました。もっと強くなりたい経験者、高校から始めてみたい初心者はもちろん、マネージャー希望も大歓迎です。どの班活にしようか迷っている方は、是非一度気軽に見学しに来て下さい。

【近年の主な成績・過去の都大会出場実績】

平成29年度

都総体	男子	100m	
	女子	800m	
都選抜	男子	100m	走高跳
	女子	800m	(7位入賞)
都新人	男子	三段跳	
	女子	800m	

平成28年度

都総体	男子	3000m障害	
	女子	400m (2名)	800m
		4×100mリレー	4×400mリレー
都選抜	女子	800m	
都新人	男子	100m	200m
	女子	800m	



【活動記録・活動風景】（平成30年度、随時更新）

・総体都大会に出場しました。（5月）

平成30年度東京都高等学校総合体育大会（5/12、13、19、20）に出場し、**三段跳で関東大会出場が決まりました！**これからも上位大会で活躍できるよう、高い目標に向かってがんばります。

〈主な記録〉

男子	400m	50.61			
	三段跳	13m59cm	(5位 関東進出)	※当日のベスト	14m28cm
	4×400mリレー	3:28.53			

・総体支部予選に出場しました。（4月）

平成30年度総体第一支部予選会（4/21、22）に出場しました。これまでの厳しい練習が実を結び、全ての選手が自己ベスト更新や都大会進出など、自らの目標を達成できた素晴らしい大会となりました。

〈主な記録〉

男子	100m	11.65 (10位)	女子	100m	13.93
	200m	23.28 (準決進出)		200m	28.65 (準決進出)
	400m	50.30 (2位 都進出)		400m	1:04.36 (12位)
		51.52 (9位)			
	800m	2:02.45 (11位)		800m	2:30.50 (13位)
	1500m	4:31.38		1500m	5:38.00
	5000m	17:51.88			
	4×100mリレー	43.82 (9位)		4×100mリレー	53.50
	4×400mリレー	3:30.19 (5位 都進出)		4×400mリレー	4:37.26
	三段跳	13m59cm (4位 都進出)			
	走高跳	1m79cm (9位)			

・支部春季競技会に出場しました。（4月）

いよいよシーズンが始まりました！

今年度最初の公式試合として、支部春季競技会（4/2、3）に出場しました。さっそく冬期練習の成果が出た選手も多くいます。支部予選会に向け、課題を明確にして練習していきたいと思います。

〈主な記録〉

男子	100m	11.41 (15位)	女子	100m	14.05
	200m	23.42 (15位)		200m	29.47
	400m	51.47 (10位)			
	800m	2:03.59 (13位)		800m	2:31.31
	1500m	4:30.11		1500m	5:30.45
	5000m	18:27.96			
	4×100mリレー	44.15 (6位)		4×100mリレー	55.87
	4×400mリレー	3:33.20 (7位)		4×400mリレー	4:32.49 (9位)
	三段跳	13m44 (3位)			