

紅葉川高等学校陸上競技部

●陸上競技部の紹介

文化・スポーツ等特別推薦実施 男女問わず 2名

紅葉川陸上競技部は、男子 18 人、女子 14 人の計 32 人で活動しています。

中学校時代に全国中学校大会、ジュニアオリンピック出場経験者、総体・通信、支部対抗出場経験者や、初心者もそれぞれの目標達成のために日々頑張っています！（初心者大歓迎！）

東京都総体において、**女子走高跳で 1 年生ながら 8 位入賞**！（今シーズン自己記録は、今年度インターハイ出場記録超えています）

東京都選抜陸上競技大会では、**女子走高跳 4 位、1 年生男子走幅跳 6 位入賞**

東京都新人大会では、**女子走高跳 7 位入賞**

昨年度は**男子 4×400m リレーで関東大会**に出場し、関東ベスト 26（南関東地区ではベスト 15）の結果！

東京都選抜陸上競技大会では、**男子 4×400m リレーで優勝**をしました！

輝かしい実績が評価され、江戸川区より 2018 年江戸川区体育優秀団体 江戸川区体育栄誉賞を頂きました。

年々、東京都大会（総体・選抜/1 年生・新人）への出場種目が増えて、益々勢いに乗ってきています。

ぜひ紅葉川で夢を叶えましょう！限界突破！

令和元年	都大会	のべ 38 種目	全国選抜大会標準突破	2 種目
平成 30 年	都大会	のべ 18 種目	関東大会	1 種目 全国選抜大会標準突破 1 種目
平成 29 年	都大会	のべ 23 種目		
平成 28 年	都大会	のべ 13 種目		
平成 27 年	都大会	のべ 9 種目	都大会	・ ・ (東京総体、東京選抜・1 年生大会、東京新人)

●部員数と主な出身中学校(令和元年度)

学年/性別	男	女	計	
1 年	6	10	16	江戸川区立 葛西第三、葛西第二、葛西、篠崎第二、鹿骨
2 年	9	2	11	足立区立 第十一、第四、蒲原
3 年	3	2	5	江東区立 亀戸
合計	18	14	32	墨田区立 本所、両国 など

●文武両道の陸上競技部

昨年度は、陸上競技部の生徒から、
難関大学の合格を決めました

上智大学 理工学部

中央大学 経済学部

芝浦工業大学 工学部

駒澤大学 法学部

中央大学 理工学部

その他、日本体育大学、国土舘大学 等

競技だけでなく、進路でも自己実現。

進路決定率 100%！

競技を通じて、自己実現力も育成します。



●主な年間出場大会予定

4月	第2支部春季競技会 インターハイ予選 第2支部大会 江戸川区オープン大会
5月	インターハイ予選 東京都大会 江戸川春季区民大会
6月	インターハイ予選 関東大会 第2支部学年別大会
7月	東京都選抜大会・東京都1年生大会 夏季強化合宿
8月	都立高対校大会 第2支部夏季競技会 全国選抜大会
9月	第2支部新人大会 江戸川秋季区民大会 東京都新人大会
10月	足立区秋季競技会
11月	東京都駅伝大会 第2支部秋季競技会 東京大学記録会
12月	江戸川区区民駅伝大会



大会は多く、記録にチャレンジする機会がたくさんあります！



●活動日、活動場所&練習内容

普段は、江戸川区陸上競技場で練習をしています。(日によっては、浦安陸上競技場、夢の島陸上競技場)

学校から徒歩圏内に全天候型陸上競技場があり、練習環境にはかなり恵まれています。

曜日	練習場所	練習内容
月曜日	競技場練習	スタートダッシュ、加速走など
火曜日	ウエイト トレーニング	上半身トレーニング (ベンチプレス・Tバーローイング、クリーン&ジャーク、体幹補強等)
水曜日	競技場練習	インターバル走、セット走、フィールド練習等
木曜日	休み	休むのも練習です
金曜日	ウエイト トレーニング	下半身トレーニング (スクワット・レッグカール、ウォーキングランジ、体幹補強等)
土曜日	競技場練習	タイムトライアル、距離走、フィールド練習等
日曜日	休み	

・江戸川陸上競技場(全天候型トラック) 学校から徒歩5分

・浦安陸上競技場(全天候型トラック) 学校から自転車15分

・夢の島陸上競技場(全天候型トラック) 学校から自転車15分

・葛西海浜公園(砂浜) 学校から自転車10分

・学校(中庭、トレーニングルーム)

学校から徒歩で5分！

大会が開催される競技場で練習しています！

●充実したトレーニング設備(ウエイトトレーニングの様子)

また、トレーニングルームの設備も平成 28 年にリニューアルし、ウエイトトレーニングの質も大幅に向上しました。ウエイトトレーニングの練習環境と設備は、ジム並みの充実度です！



パワーラック 2 台

(ジムでも使われているような器具を導入)
セーフティラックもついております
スクワット、デッドリフトなど安心して実施可



ベンチプレスラック 3 台

上半身を鍛えます。セパレート型のセーフティバーも設置

Tバーローイング

マシン型の背筋を鍛える器機



レッグカール (ももの裏)

短距離で大切なハムストリングスを鍛えます

ブルガリアンスクワット (股関節と臀部を鍛えます)

股関節や臀部に刺激を与えます。