

紅葉川高等学校

陸上競技部



「雲 外 蒼 天」

本校陸上競技部は全国大会・関東大会出場を目指し、
「一人一人の目標に向かって部員全員で協力していく部活動です。」

●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】

紅葉川高校陸上競技部は、男子19人、女子11人の計30人で活動しています。うち2名はマネージャーとしても活躍しており、都大会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。

2024年度は、東京都選抜陸上競技大会にて**男子110mH第4位、男子4×100mリレーにて第7位**に入賞！！

2023年度は、東京都選抜陸上競技大会にて**男子走高跳第4位、男子5000m第8位、女子やり投第7位**に入賞し、多種目にわたり活躍が目立っております。

2022年度は、東京都大会で**男子走高跳第6位**入賞をし、東京都選抜陸上競技大会では、3種目入賞！**男子走高跳第8位、男子砲丸投第6位、男子5000m第7位**入賞を果たしました。

入学当時、12秒台の生徒や初心者であっても都大会入賞、都大会出場を叶えております！！ぜひ紅葉川で文武両道を達成し夢を叶えましょう！！



●陸上競技部の生徒から、難関大学の合格を決めています！！

上智大学 理工学部 中央大学 経済学部・理工学部 芝浦工業大学 工学部
明治学院大学 経済学部 東邦大学 理学部 駒澤大学 法学部
日本体育大学 体育学部 順天堂大学 スポーツ健康学部 国土館大学 経営学部
◎競技だけでなく、進路でも自己実現。競技を通じて、自己実現力も育成します！

【活動内容】

曜日	メニュー	内容	練習場所	練習時間
月	動きづくり	効率よく速く走るためのフォームを徹底的に作ります。	学校	1.5~2時間
火	ポイント練習	加速走やスタートダッシュなどスピードを鍛えます。	競技場	3時間
水	ウエイトトレーニング	身体の作りの一環として筋力を向上させます。	学校	1.5~2時間
木	休み	勉強・栄養・睡眠が身体を強くします。		
金	動きづくり	効率よく速く走るためのフォームを徹底的に作ります	学校	1.5~2時間
土	ポイント練習	種目ごとに分かれ、必要な能力を鍛えます。	競技場	3時間
日	休み	勉強・栄養・睡眠が身体を強くします。		
※大会の有無や時期によって予定は変更になります。				

◎徹底して無駄を無くし、短時間集中の練習を行なうことで、「食事・勉強・睡眠」の時間を確保し、競技者としても高校生としても有意義な時間を送れるように心がけております。

【練習環境】

学校から徒歩 10 分圏内に江戸川区陸上競技場

自転車移動可能な距離に夢の島陸上競技場・奥戸運動公園・浦安陸上競技場

不整地(芝・砂浜)を利用した練習も行える葛西臨海公園や学校周辺には坂や階段、河川敷といった多種多様な練習をする環境が近くにあり、非常に練習環境として充実しております。学校内にはプールやトレーニングルームを完備しており、走るトレーニングのみならず、身体の基本となる筋力トレーニングも行える設備があります。

【実 績】

令和 6 年 都大会 のべ 23 種目出場！

令和 5 年 都大会 1・2 年生全員出場！！

令和 4 年 都大会 のべ 37 種目

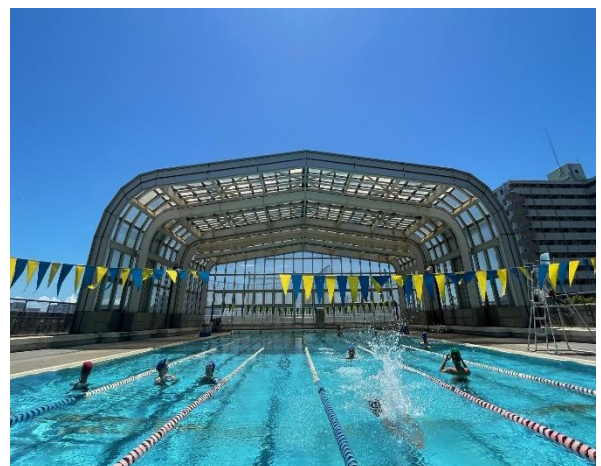
令和 3 年 都大会 のべ 64 種目 関東大会 3 種目

令和 2 年 都大会（新人）のべ 27 種目

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

【練習・試合風景】



【顧問紹介】

- ◎白石 浩之（保健体育科） 29 歳
・ 2023 年 本校着任



【経 歴】

- ◎江戸川区立二之江中学校 卒業
・ 全国中学 800m 出場
- ◎東京都私立立教池袋高等学校 卒業
・ 関東高校新人大会 800m 優勝
・ 全国高校総体 800m 第 4 位入賞 全国高校総体 400m 出場
- ◎順天堂大学・大学院 卒業・修了
・ 日本陸上競技選手権大会 800m 入賞（2017：第 7 位 2018：第 7 位）
・ 東京都国体代表
- ◎自己記録
・ 4 0 0 m 4 7 秒 8 9
・ 8 0 0 m 1 分 4 8 秒 0 4

【活動方針】

- ① 全国大会・関東大会出場経験を活かした、実践的な指導
- ② スポーツ科学(運動生理学・スポーツ栄養学)の観点から理論的な指導
- ③ 陸上の結果だけでなく人として成長するための指導

【入部希望者へコメント】

強く！速く！楽しく！をスローガンに練習に取り組んでおります！
ぜひ、部活体験を通して、紅葉川陸上部の良さを味わってください！
マネージャーも大募集です！！！！