



都立青梅総合高校陸上競技部

～不断の努力・全員陸上～

青梅総合高校陸上競技部は、～不断の努力・全員陸上～ をモットーとして、日々練習に打ち込んでおります。部員一人ひとりが目標を持ち、その実現に向けて努力をする。その姿勢が、「やる気」として部全体に満ち溢れる、明るく活気のある部活です。

そして、部全体が「強い絆」で結ばれている。それが青総陸上部の目指す「全員陸上」です。

最新大会成績

<関東新人大会 10/23 結果>

女子 400m 寺島しずく (1) 4位入賞

予選 58"59 決勝 58"08 自己新

気温が上がらず肌寒さを感じ、決して絶好のコンディションとは言えない中、予選から自己新の走りを見せ、1年生ではただ一人決勝へ進出いたしました。決勝レースは、初めての9コースであり緊張もありましたが、堂々と走り抜け4位入賞を果たしました。



力強くスタート切る 寺島



全力を出し切り4位でゴール



武蔵野北高校の協力も得て、一丸となって大声援を送る応援団。

平成28年度 中学生部活動体験のお知らせ

日時：11月12日(土) 8:30集合 9:00開始 (12:00まで)

12月10日(土) 8:30集合 9:00開始 (12:00まで)

場所：青梅総合高校グラウンド (直接、グラウンドに集合してください)

※ 雨天の際はトレーニングルームで行います。

- <練習内容>
- ・基礎体力向上、バランスを整えやる気を起こすウォーミングアップ
 - ・ブロック別トレーニング
 - ・本校独自のウェイトトレーニング など

<持ち物> 練習できる服装、スパイク、水筒 体育館履き

※ 保護者の見学も可能です。お気軽にお越しください。

※ 参加される中学生は、保護者・顧問の先生に許可を得てから参加してください。なお、参加を希望する場合は、できるだけ事前に保護者又は顧問の先生から連絡をいただけますようお願いいたします。

※ 陸上競技に興味のある陸上部以外の中学生の参加も大歓迎です。

<問合せ先> 都立青梅総合高校(0428-22-7604) 陸上競技部顧問 伊藤 明



<東京都高等学校新人陸上競技対抗選手権大会 9/22・24・25 結果>

男子 4種目 女子7種目 出場

女子400m 寺島しずく (1) 59"74 (6位入賞)

<結果> 女子走高跳 倉重美南 (1) 1m56 (6位入賞)



400mで6位入賞の 寺島しずく(1)



走高跳で6位入賞の 倉重美南(1)



表彰を受けた2人

この夏に積み重ねた練習の成果が試される新人戦東京都大会において、並みいる強豪私立校と肩を並べ、1年生ながら2人が入賞を果たしました。

また、他の出場選手の多くが自己ベストを出すなど、好成績を残せたことは、本人たちにとって大きな自信に繋がったことと思います。

女子400mの寺島は、10月22・23日に埼玉県で開催されます関東新人大会への出場が決まりました。活躍をご期待ください。

- 男子100m 相田 主税(2) 予選 11" 04 **自己新** 準決 11" 11
- 男子200m 相田 主税(2) 予選 23" 24
- 男子800m 塩崎 良真(1) 予選 1' 59" 78 **自己新**
- 女子200m 寺島しずく(1) 予選 26" 49 準決 26" 19
- 女子400m 寺島しずく(1) 予選 59" 99 決勝 59" 74
- 女子100mH 倉重 美南(1) 予選 17" 31
- 女子 高幅跳 倉重 美南(1) 決勝 1m56
- 女子4×100mリレー 予選 51" 06 秦(1)、寺島(1)、中山(2)、倉重(1)
- 男子4×100mリレー 予選 45" 81 市川(1)、相田(2)、細谷(1)、木嶋(1)
- 女子4×400mリレー 予選 4' 05" 42 中山(2)、寺島(1)、秦(1)、倉重(1)

女子マイルリレーでは、「強い青総女子マイル」の伝統をしっかり受け継ぎ、スタンドを沸かすことができました。春には必ずや決勝の舞台に緑のユニフォームが並んでいることと思います。ご期待ください。

<女子4×400mリレーのメンバー>



1走 中山莉乙(2)



2走 寺島しずく(1)



3走 秦 菜々美(1)



4走 倉重美南(1)

<南関東大会 6/17・18・19 結果>

1500m 野上翔大 4' 05" 21
 3000m障害 野上翔大 9' 57" 31
 砲丸投 高橋力也 13m33

勝負の難しさ、調整の難しさを感じた南関東大会。インターハイへの道のりは厳しい結果となりました。この悔しい思いは後輩たちが必ずや果たしてくれることと思います。



高橋力也(3)



野上翔大(3)

<東京都高等学校総合体育大会 5/13・14・21 結果>

学校対抗戦男子総合6位 (都立1位)

1500m 3' 58" 01 **優勝**
 3000m障害 9' 25" 79 **2冠達成!** 野上翔太(3年)



3000m障害
 1500m でゴールする野上選手

男子7種目 女子3種目 出場!!

3年生の大活躍により学校対抗戦で、並みいる強豪私立高校の中、男子総合6位の快挙を達成しました。

これは、3年生が3年間積み重ねてきた努力の賜物に他なりません。4日間の大会期間中、すべての日程において葉桜色のユニフォームが旋風を巻き起こしました。

後輩達にとっても、先輩の活躍は誇りであるとともに、必ずやこの経験を生かしてくれることでしょう。

砲丸投 13m61
 6位入賞

円盤投 37m98
 7位入賞

走幅跳 6m87(+1.2)
 7位入賞



高橋力也(3年)



池田晃希(3年)