



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

<東京都高等学校新人陸上競技対抗選手権大会 9/20・21・22 結果>

優勝！ 男子3000m障害（野上翔太）9' 39" 82
男子やり投（原島優亮）54m10

第2位 男子1500m （野上翔太）3' 56" 85 大会新

<<男子総合8位入賞！！>>

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を抑え、なんと個人2種目にて優勝、1種目2位という好成績を収めました。野上・原島の両選手は、最初から優勝の期待を背負い、大きなプレッシャーのかかる中で、最高の結果を残せたことは、本人たちにとって自信に繋がったことと思います。10月24・25日に群馬県で開催されます関東新人大会での活躍も是非ご期待ください。

また、団体戦におきましても、2人の大活躍もあり、男子総合8位入賞（都立校トップ）の快挙を成し遂げました。

- 男子 3000m障害 野上 翔太(2) 優勝 (9' 39" 82) **自己新**
- 男子 やり投 原島 優亮(2) 優勝 (54m10)
- 男子 1500m 野上 翔太(2) 2位 (3' 56" 85) **大会新**
- 男子 砲丸投 高橋 力也(2) 8位 (11m83)
- 男子 円盤投 高橋 力也(2) 7位 (32m81)
- 男子 幅跳び 池田 晃希(2) 11位 (6m59)
- 男子 1500m 橋本 善(2) 11位 (4' 10" 56)
- 男子 1500m 大久保育磨(2) 13位 (4' 11" 70)
- 男子 3000m障害 橋本 善(2) 10位 (10' 02" 16)
- 女子 4×400mリレー 予選 (4' 12" 14) 高橋(2)、中山(1)、渋谷(1)、内田(2)



男子総合8位の表彰を受ける
主将 池田晃希

今回の大会は、男子の活躍が目立ちました。特に、「全種目で決勝進出」の結果を残せたことは、一人ひとりがしっかりと、夏に練習を積み重ねたことと、この大会に向けたコンディショニングの成功の証であります。

また、女子はマイルリレーのみの出場とはなりましたが、「強い青総女子マイル」の伝統を繋ぐことが出来ました。これからの飛躍にご期待ください。



やり投で優勝した 原島優亮



3000m障害（決勝）ゴールの瞬間 野上翔太

<国体東京都代表選手選考会 兼 東京陸上選手権1ル一競技会 7/20 結果> 女子4×400mリレー3位入賞!!

3年生にとって、最後の女子4×400mリレーで3位入賞を果たし「有終の美」を飾ることが出来ました。「青総女子マイルは強い」と、他校からも一目置かれる存在にまで成長させたのは、3年生の力に他なりません。秋からは、新チームがこの伝統を引きついで行きます。

また、国体選考におきましては、女子少年共通800mに出場した伊藤見明音が3年の意地を見せ、2'15"01で2位に入りました。



表彰を受ける女子マイルメンバー

<東京都高等学校選抜陸上競技大会 7/11・12 結果> 個人6種目 入賞!! 女子4×400mリレー4位入賞!!

女子4×400mリレーに、初めて1年生の中山莉乙を起用して臨んだレースでした。レース前、本人は緊張と不安で一杯と言った感じではありましたが、前後を走る3年生のサポートもあり、結果は八王子、白梅といった常勝校に続き4位に入賞を果たしました。1年生で、この大舞台を走ったことは、本人にとって貴重な経験になったことと思います。また、男子は入賞した2人を始めとして、次代を担う2年生の活躍が光りました。

- ・男子800m 野上 翔太(2) 8位 (1' 56" 65) **自己新**
- ・男子1500m 野上 翔太(2) 4位 (3' 56" 40) **自己新**
- ・男子砲丸投 高橋 力也(2) 5位 (12m24) **自己新**
- ・女子400m 田中 陽菜(3) 6位 (59" 20)
- ・女子800m 伊藤見明音(3) 3位 (2' 14" 72)
- ・女子三段跳 石田 詩織(3) 5位 (11m40)
- ・女子4×400mリレー 4位 (4' 02" 83) 高橋(2)、田中(3)、中山(1)、伊藤(3)

<関東大会 6/21 結果>

女子800m 伊藤見明音(3) 予選 **2' 14" 54** (組3位、全体11位)

激戦が想定された女子800mの予選は、予想どおり非常に厳しいレース展開となりました。スタートで前に出られず、自分の思うようなレースが出来ませんでした。残り100m地点から集団の後方より、キレのあるラストスパートを見せスタンドを沸かせました。結果は、予選通過の組2着に1/100秒及ばず3着。その差は、距離にしてわずか10cmです。

電光掲示板に結果が表示された瞬間、スタンドで固唾を呑んで発表を待っていた全部員からは、ため息が漏れました。この大会で得た感動そして勝負の厳しさは、必ずや後輩たちがこれからの競技生活に生かしてくれるものと信じております。



熾烈な駆け引き



大接戦のゴールの瞬間

南関東女子800m				HR 2' 04.00
予選 3組 3-2+2				GR 2' 06.50
判定中				
1	93	齋藤 佑以加	市立船橋	2' 14.50
2	252	陣在 ほのか	城西大城西	2' 14.53
3	215	伊藤 見明音	青梅総合	2' 14.54

結果は1位と4/100秒、2位と1/100秒の差で3位。2位までが決勝進出。

平成27年度 大会成績

<東京都高等学校総合体育大会 5/10・11・16・17 結果>

女子800m 3位入賞 関東大会出場！！

女子三段跳 OP 3位入賞 全国選抜陸上出場決定(8月)！！(2年連続)

個人3種目 入賞！！(10年連続) 女子4×400mリレー8位入賞！！

- ・女子800m 伊藤見明音(3) 3位 (2' 14" 72)
- ・男子1500m 野上 翔太(2) 8位 (4' 00" 02)
- ・女子三段跳 OP 石田 詩織(3) 3位 (11m42)
- ・女子4×400mリレー 8位 (4' 00" 09) (予選3' 58" 28)
高橋(2)、田中(3)、石田(3)、伊藤(3)

4×400mリレーは、大会のフィナーレを飾る種目であります。スタンドの注目を一身に集め、トラックに並んだ8チーム。その中に、唯一の都立校として青総女子マイルチームの葉桜色のユニフォームが、ひときわ輝いて目に映りました。この、決勝の舞台に立つために、今回のリレーメンバーはもとより、数多くの歴代リレーメンバーが、努力を積み重ね、土台を築き上げてきました。

結果は、8位で関東大会へチケットは逃したものの、この大舞台で戦ったことは、選手のみならず部員全体の大きな財産であり、6位入賞を果たせなかった悔しさは、次への世代へしっかりと受け継がれました。

当日は、他の都立校や OB も加わった大応援団がスタンドに陣取り、一丸となって、どこよりも大きな声援をリレーメンバーに送りました。ご協力くださいましたみなさん、本当にありがとうございました。



伊藤見明音(3年)



男子800m (8位入賞)
野上翔太(2年)



女子三段跳 11m42 (3位入賞)
石田詩織(3年)



1走 高橋明日香



2走 田中陽菜



3走 石田詩織



4走 伊藤見明音

今年度の東京総体には、個人13種目 リレー1種目の出場を果たしました。

駒沢競技場のブルーのトラックに映える、葉桜色のユニフォームが、数多くの競技で活躍し、しっかりと存在感をアピールすることができました。出場種目及び結果は以下のとおりです。

<個人 出場種目>

女子 400m	田中 陽菜 (3年 霞台中卒)	59" 16
女子 800m	田中 陽菜 (3年 霞台中卒)	2' 16" 37
男子 800m	野上 翔太 (2年 青梅2中卒)	1' 58" 96
男子 800m	橋本 善 (2年 青梅泉中卒)	1' 59" 05
男子 やり投	友廣 有佑 (3年 青梅3中卒)	44m58
男子 やり投	原島 優亮 (2年 青梅3中卒)	43m24
男子 走幅跳	笹野 裕喜 (3年 福生2中卒)	6m55
女子 走幅跳	石田 詩織 (3年 青梅2中卒)	DNS
男子 円盤投	高橋 力也 (2年 青梅2中卒)	33m22 (決勝進出10位)
男子 砲丸投	高橋 力也 (2年 青梅2中卒)	10m89

女子4×400m
リレー

過去の実績

平成26年度

＜第2回全国高等学校 陸上競技選抜大会＞

女子三段跳 石田 詩織
(2年 青梅2中卒)
記録11m25



女子三段跳 石田詩織(2年)



男子走幅跳 浜野寿満(3年)



平成25年度
(南関東大会 山下美聡)

平成25年度

＜南関東大会＞

女子やり投 山下 美聡 (3年 青梅霞台中卒)

＜関東新人大会＞

男子走幅跳 浜野 寿満 (2年 羽村1中卒)

女子走幅跳 石田 詩織 (1年 青梅2中卒)

平成24年度

＜全国高校総体(インターハイ)＞

6位入賞 男子三段跳 佐々木 恭平(3年 福生二中卒)

平成20年度

女子走幅跳 石田 明日香(3年 羽村一中卒)



平成24年度
(全国高校総体 佐々木恭平)

＜関東大会(多数種目出場)＞

平成18～25年度 (主な出場種目)

男子 400m 400mH 3000mSC 110mH

三段跳 走幅跳 棒高跳

女子 800m 走幅跳 やり投 円盤投 など

平成27年度 中学生部活動体験のお知らせ

日時：11月14日(土) 8:30集合 9:00開始 (12:00まで)

12月12日(土) 13:30集合 14:00開始 (16:00まで)

※午前中は学校説明会(全体会10:00～11:30)

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



○夏合宿（新潟県湯沢町）が開催されました！

「湯沢合宿」（8月3日～7日 4泊5日）

今年も、恒例の夏合宿が、湯沢町立陸上競技場・湯沢中学校・中里スキー場・・・など、恵まれた練習環境の中で、「陸上漬」の日々を送ることができました。武蔵野北高校・南多摩高校・武蔵高校等100人を超えるライバルと共に切磋琢磨しながら、楽しく?! 厳しい練習を乗り越えることができました。

今年の青総のテーマは「求める！」です。自分から練習を求めていく姿勢を前面に出し、積極的に取り組んでいる部員たちの姿が印象的でした。

また、今年度より入部したマネージャーの2人が、練習の準備や宿舎での生活を陰で支えてくれたおかげで、選手たちは思う存分練習に打ち込むことが出来ました。マネージャーへの感謝の気持ちは、秋のシーズンで結果として現わして欲しいと思います。



合同合宿の開校式の様子



中里スキー場での練習風景



心の20km



町営競技場での短距離練習



合宿最終日、笑顔で記念撮影

○2015年度 シーズンスタート！ 新入部員9名入部 総勢26名

男子4名女子5名の新入部員を迎え、2015年シーズンが幕開けしました。

学年別人数は、3年 男子4名 女子3名
2年 男子7名 女子3名
1年 男子4名 女子5名 計26名です。

種目別人数は、
短距離 6名
短・跳躍 7名
中長距離 8名
投擲 3名
マネージャー 2名



今年度も、先輩から受け継いだ「不断の努力」「全員陸上」の精神のもと、チームが一丸となって、競技場に葉桜旋風を巻き起こします。ご声援よろしくお願ひします。