



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。

平成26年度 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・23 結果>

個人5種目 入賞！ 女子4×400mリレー5位入賞！！

激戦の支部予選を勝ち抜き、個人11種目 リレー3種目に出場を果たしました。

本校が所属する第6支部は、私立の陸上強豪校が多く、また、都立勢の躍進も著しいことで、都大会への道のりが非常に厳しい激戦区です。この激戦を勝ち抜き、昨年を上回る個人11種目、リレー3種目に出場を果たしました。

選手達は、夏の練習成果を存分に発揮し、トラック&フィールドを躍動し輝きを放っていました。個人5種目、リレー1種目の入賞は誇るべき素晴らしい結果です。特に大会の最後を飾る女子4×400mR決勝では、葉桜色のユニフォームの存在感が、スタンドの注目を集めていました。結果は、青総史上初の5位入賞。都立勢ではナンバー1です(^)v

<個人 入賞 種目>

男子 やり投	友廣 有佑 (2年 青梅3中卒)	48m30 (4位入賞)
男子 走幅跳	笹野 裕喜 (2年 福生2中卒)	6m79 (7位入賞)
女子 400m	田中 陽菜 (2年 霞台中卒)	58" 75 (6位入賞)
女子 800m	田中 陽菜 (2年 霞台中卒)	2' 18" 01 (8位入賞)
女子 走幅跳	石田 詩織 (2年 青梅2中卒)	5m30 (8位入賞)

<リレー 入賞 種目>

女子 4×400mR	4' 00" 60 (5位入賞)
高橋明日香(1) 田中陽菜(2) 石田詩織(2) 伊藤見明音(2)	

<個人種目>

男子 800m	橋本 善 (1年 青梅泉中卒)	2' 03" 10
男子 800m	野上 翔太 (1年 青梅2中卒)	2' 01" 29
男子 1500m	野上 翔太 (1年 青梅2中卒)	4' 07" 72(決勝進出)
男子 3000mSC	橋本 善 (1年 青梅泉中卒)	10' 44" 88
男子 3000mSC	野上 翔太 (1年 青梅2中卒)	10' 13" 22
男子 円盤投	高橋 力也 (1年 青梅2中卒)	28m80
男子 砲丸投	高橋 力也 (1年 青梅2中卒)	10m89
女子 800m	伊藤 見明音 (2年 瑞雲中卒)	2' 20" 50
女子 三段跳	石田 詩織 (2年 青梅2中卒)	10m79
女子 三段跳	高橋 明日香 (2年 瑞穂2中卒)	10m08

<リレー種目>

男子 4×100mR	3' 32" 13
笹野裕喜(2) 友廣有佑(2) 野上翔太(1) 橋本 善(1)	
女子 4×100mR	50" 89
内田美月(1) 高橋明日香(1) 田中陽菜(2) 石田詩織(2)	



女子800m 決勝 田中陽菜(2年)



女子4×400mRでチームベスト記録で5位入賞(都立勢1位)
第1走者 高橋 明日香(1年)



男子やり投 48m30 (4位入賞)
友廣 有佑(2年)

＜第2回 全国高等学校陸上競技選抜大会 8/30 結果＞ 女子三段跳に石田詩織（2年）出場！！ 記録 11m25

ヤンマーフィールド長居（大阪）で開催された全国選抜で、全国のライバル達と勝負してきました。結果は満足のものではありませんでしたが、大舞台での戦い方など貴重な体験をすることが出来ました。

＜東京都選抜大会（1年生大会） 7/12・13 結果＞

1年男子800mで1位・2位 独占！

30℃を超える猛暑の中、駒沢公園陸上競技場において熱い戦いが繰り広げられました。青総陸上部からは13名16種目に出場しました。また、1年男子800mに出場した野上将太（1年）、橋本 善（1年）が、青総史上初のワン・ツーフィニッシュ飾りました。強豪校と互角に競い合っている葉桜色のユニフォームが、トラックを疾走しました。

＜個人種目＞

女子 三段跳	石田 詩織（2年 青梅2中卒）	11m34（3位入賞）（全国選抜出場決定）
男子 800m	橋本 善（1年 青梅泉中卒）	1' 59" 30（優勝）（自己新）
男子 800m	野上 翔太（1年 青梅2中卒）	1' 59" 99（2位入賞）（自己新）
男子1500m	野上 翔太（1年 青梅2中卒）	4' 05" 70（6位入賞）（自己新）
1年男子3000m	橋本 善（1年 青梅泉中卒）	9' 02" 16（5位入賞）（自己新）
女子 100m	西村 優美（3年 羽村2中卒）	12" 87（自己新）
女子 100m	渡邊 真央（3年 霞台中卒）	13" 23
女子 200m	西村 優美（3年 羽村2中卒）	26" 69
女子 200m	田中 陽菜（2年 霞台中卒）	27" 16
女子 400m	田中 陽菜（2年 霞台中卒）	60" 02（自己新）
女子 400m	伊藤 見明音（2年 瑞雲中卒）	60" 53（自己新）
女子 800m	伊藤 見明音（2年 瑞雲中卒）	2' 20" 72
女子 800m	青木 理紗（3年 御堂中卒）	2' 25" 37
女子1500m	青木 理紗（3年 御堂中卒）	4' 59" 71（自己新）
男子 走幅跳	浜野 寿満（3年 羽村1中卒）	6m55
男子 走幅跳	笹野 裕喜（2年 福生2中卒）	6m32
男子 砲丸投	鳴海 皓太（3年 青梅霞台中卒）	10m54
男子 円盤投	鳴海 皓太（3年 青梅霞台中卒）	35m25
1年男子 走幅跳	池田 晃希（1年 羽村2中卒）	6m22
1年男子 円盤投	高橋 力也（1年 青梅2中卒）	20m06



男子走幅跳 浜野寿満(3年)



1年男子800m表彰
(左) 橋本(1位) (右) 野上(2位)

＜リレー種目＞

女子 4×100mR	50" 04
渡邊真央(3) 西村優美(3) 田中陽菜(2) 石田詩織(2)	
女子 4×400mR	4' 05" 42
田中陽菜(2) 西村優美(3) 石田詩織(2) 伊藤見明音(2)	



女子4×100mR 2走 西村-3走 田中



女子三段跳で全国選抜の出場を決めた
石田詩織(2年)

＜東京都高校総体 5/10～5/18 結果＞

個人8種目 リレー2種目 出場

今年度の支部予選突破は、昨年を個人で2種目上回る個人8種目、リレー2種目の計10種目となりました。残念ながら、南関東大会への切符は逸しましたが、ブルーのトラックが眩しい駒沢公園陸上競技場で、葉桜色のユニフォームがしっかり存在感を見せていました。

＜個人種目＞

女子 100m	渡邊 真央 (3年 青梅霞台中卒)	12" 79
女子 200m	西村 優美 (3年 羽村2中卒)	DSQ
女子 800m	青木 理紗 (3年 御堂中卒)	2' 27" 43
女子 800m	伊藤見明音 (2年 瑞雲中卒)	DNS
男子 800m	橋本 善 (1年 青梅泉中卒)	2' 01" 09
男子 1500m	野上 翔太 (1年 青梅2中卒)	4' 08" 49
男子 走幅跳	浜野 寿満 (3年 羽村1中卒)	6m64 (決勝 15位)
男子 走幅跳	笹野 悠喜 (2年 福生2中卒)	6m70 (決勝 14位)
男子 砲丸投	鳴海 皓太 (2年 青梅霞台中卒)	11m54
男子 砲丸投	高橋 力也 (1年 青梅2中卒)	10m43
男子 円盤投	鳴海 皓太 (2年 青梅霞台中卒)	32m43 (決勝 11位)

＜リレー種目＞

女子 4×100mR	49" 63 (チーム新)
渡邊真央(3) 西村優美(3) 田中陽菜(2) 石田詩織(2)	
女子 4×400mR	4' 01" 38
田中陽菜(2) 西村優美(3) 石田詩織(2) 伊藤見明音(2)	



「力走」を見せた女子マイルメンバー
田中-西村-石田-伊藤

過去の実績

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)

＜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25年度
(南関東大会 山下美聡)



平成24年度
(全国高校総体 佐々木恭平)



平成24年度
(関東大会 川島千穂)



○夏合宿（新潟県湯沢町）が開催されました！

「湯沢合宿」（8月4日～8日 4泊5日）

夏合宿は、中里スキー場・岩原スキー場・湯沢町立陸上競技場・・・など、恵まれた練習環境と、涼しい気候の中で、とことん陸上競技に打ち込むことが出来ました。南多摩高校・武蔵野北高校を始めとする100人を超える他校の選手達と切磋琢磨しながら厳しい練習を乗り越え、部員たちは一回りも二回りも大きく成長しました。ここでの頑張りは、必ず結果として現れることでしょう。今から秋のシーズンがすごく楽しみです。

ご期待ください。



合同合宿の開校式の様子



中里スキー場での練習風景



○選抜大会（7/12・13）で3年生が引退！

いままで、青総陸上部をけん引してきた3年生が、選抜大会をもって進路モードに切り替えます。いままで陸上競技に向けていた情熱を、ここからは、それぞれの将来の夢に向かって全力疾走です。



3年生(左から)

小山
鳴海
浜中
東海林
浜野
西村
渡邊
青木

平成26年度 中学生部活動体験のお知らせ

日時：11月15日(土) 8:30集合 9:00開始

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
※ 体力テストも予定しております。

〈持ち物〉 練習できる服装、スパイク、 体育館履き

※ 保護者の方もお気軽に見学にお越しください。

※ 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お手数ですが、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