



都立青梅総合高校陸上競技部 ～不断努力・全員陸上～

青梅総合高校陸上競技部は、～不断努力・全員陸上～ をモットーに、日々練習を重ねております。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。そんな姿勢が、「やる気」としてチーム全体から満ち溢れる明るく活気のあるチームです。そして、何よりチームメイトが「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25年度 最新大会成績

<新人戦 支部予選 8/31・9/1 結果>

個人7種目8名、リレー3種目の計10種目 都大会進出!!

大躍進!!

夏合宿そして厳しい猛暑の中で積み重ねた練習の成果が、この新人戦支部予選の好成績として確実に現れてきました。強豪私立高と互角に競い合っている選手達の勇姿に、成長と頼もしさを感じたところです。

<個人種目>

女子 200m	西村 優美 (2年 羽村2中卒)	25" 97 (2位入賞) (自己新)
女子 800m	伊藤 見明音 (1年 瑞雲中卒)	2' 23" 21 (3位入賞) (自己新)
女子 走幅跳	石田 詩織 (1年 青梅2中卒)	5m27 (2位入賞) (自己新)
男子 走幅跳	浜野 寿満 (2年 羽村1中卒)	6m44 (4位入賞)
男子 走幅跳	笹野 裕喜 (1年 福生2中卒)	6m51 (2位入賞) (自己新)
男子 三段跳	浜野 寿満 (2年 羽村1中卒)	12m39 (4位入賞)
男子 砲丸投	鳴海 皓太 (2年 青梅霞台中卒)	10m87 (3位入賞)
男子 円盤投	鳴海 皓太 (2年 青梅霞台中卒)	31m68 (3位入賞)

<リレー種目>

女子 4×100mR	49" 99 (4位入賞) (チーム新)
渡邊真央 (2) 西村優美 (2) 田中陽菜 (1) 石田詩織 (1)	
女子 4×400mR	4' 02" 53 (3位入賞) (チーム新)
田中陽菜 (1) 西村優美 (2) 石田詩織 (1) 伊藤見明音 (1)	
男子 4×100mR	44" 4 (7位入賞) (チーム新)
浜野寿満 (2) 笹野裕喜 (1) 友廣有佑 (1) 鳴海皓太 (2)	



(女子800m 伊藤見明音)



(女子200m 西村優美)



(男子4×100mR 友廣-鳴海)

<関東高校陸上競技大会 6/14 結果>

やり投 7位入賞 山下 美聡 (3年 青梅霞台中卒)

朝から小雨の降る梅雨空が、競技開始の午後1時には一転して青空が広がり、強い日差しが照りつける中での競技となりました。選手が投げるたびに順位が変動する接戦が繰り広げられるなか、本校の山下さんもスタンドから応援するチームメイトの声援を背に、全力を尽くしました。結果はみごと7位入賞!

ただ、インターハイへの出場権を得るためには、あとひとり及ばず・・・それを目標に努力してきただけに、本人には、非常に悔しい思いが残りました。

しかし、この思いは、後輩たちがしっかり受け継ぎ、来年度必ずやリベンジしてくれることと思います。



関東大会での気合の
スローイング

<東京都高校総体 5/11~5/19 結果>

やり投 3位入賞 山下 美聡 (3年 青梅霞台中卒)

今年度の支部予選突破は、個人5種目、リレー2種目の計7種目でありました。ブルーのトラックが眩しい駒沢陸上競技場で、葉桜色のユニフォームが旋風を巻き起こしました。



「激走」したマイルメンバー

<個人種目>

女子 400m	西村 優美 (2年 羽村2中卒)	62" 82 (自己新)
男子 走幅跳	浜野 寿満 (2年 羽村1中卒)	6m71 (自己新)
男子 砲丸投	鳴海 皓太 (2年 青梅霞台中卒)	11m27 (自己新)
男子 円盤投	鳴海 皓太 (2年 青梅霞台中卒)	19m44

<リレー種目>

女子 4×100mR	50" 58 (チーム新)
小林杏奈 (3) 西村優美 (2) 田中陽菜 (1) 松平史穂 (3)	
女子 4×400mR	4' 06" 54 (チーム新)
田中陽菜 (1) 西村優美 (2) 小林杏奈 (3) 松平史穂 (3)	

女子リレーは2種目とも惜しくも決勝進出にはなりませんでしたが、競技場を大いに沸かせる「激走」を見せてくれました。

いままでの活動実績

<全国高校総体 (インターハイ)>

平成24年度

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

(関東大会 川島千穂

青梅新町中卒)

<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

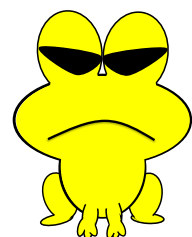


平成24年度

(全国高校総体 佐々木恭平)

<東京総体 (都大会)>

8年連続入賞



Ome Sogo T&F Topics

夏合宿（校内・新潟県湯沢町）が実施されました！

青総陸上部の夏休みは「校内合宿」から始まります!!

青総陸上部は、都立高校としてはめずらしく夏休みに2回の合宿を実施しています。その第1弾が7月21日～23日（2泊3日）で実施した「校内合宿」です。「学校に泊まれるの??」と思われる方もいらっしゃるでしょうが、本校には畳の教室が複数あり宿泊を伴う合宿が可能です。1年生にとっては、この合宿第1弾で、初めて他校の選手との合同練習を体験します。ライバルと競い合い切磋琢磨することで、高校生としての部活に取り込む姿勢や、生活面での心得を学びます。

そして、第2弾が「湯沢合宿」（8月3日～7日 4泊5日）です。

合宿を実施する新潟県湯沢町は、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、涼しい気候を兼ね備えており、陸上競技にとことん打ち込むことが来ました。朝練から夜の補強トレーニングまで、まさに「陸上漬の日々!」。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競い合いながら厳しい練習を乗り越えてきました。

これら2回の厳しい合宿を乗り越えたことで、選手たちは競技面・生活面で大きく成長いたしました。秋の新人戦はひとまわり大きくなった葉桜色のユニフォームの活躍にご期待下さい。

平成25年度 中学生部活動体験のお知らせ

日時：11月16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

〈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