



都立青梅総合高校陸上競技部

～ 不断の努力・全員陸上～

2026 年度 前半戦を終えて

2026 年度シーズンは、3月 28、29 日に開催された国士館大学競技会からスタートしました。厳しい冬季トレーニングを乗り越えてきた自信が、チーム全体の高いモチベーションとなって現れていたことから、「今年度は何かやってくれそう！」という期待を抱かせてくれる、そんなわくわくした気持ちでのシーズンインとなりました。特に、今年度の3年生は陸上競技に人一倍熱い思いを持って取組んで来たことから、競技生活の集大成として実力を発揮してくれるものと期待が膨らむところでした。また、今年度は13名という、例年にない多くの新入生を迎えることもできたことから、フレッシュな部員との相乗効果で更にチームの雰囲気盛り上がり、とても良い感じのスタートを切ることができました。

【2026 年度の体制】

3 年 12 名（男子 7 名、女子 5 名）

2 年 4 名（男子 4 名）

1 年 13 名（男子 12 名、女子 1 名）

短距離ブロック 11 名

中長ブロック（短中距離含む） 9 名

跳躍ブロック 5 名

投擲ブロック 4 名



各大会の結果報告

東京高校総体 5・6 支部予選会（2026.4.18～19） 上柚木公園陸上競技場

高校生アスリートの目標である全国高校総体（インターハイ）に出場権を得るための最初の関門である「支部予選会」。選手たちは、この大会で8位までに入ることによって次のステージである都大会に進むことができます。全員が上位大会を目指すとは至らないものの、それぞれが全力を尽くすというチーム全体の雰囲気が、突破することが厳しいと言われる短距離種目を始めとする複数の種目において素晴らしい結果につなげることができました。

3 年	山田陽翔	100m	10" 98 (+0.5)	全体 6 位	都総体進出
3 年	朝川 華	100m	12" 93 (+0.3)	全体 5 位	都総体進出
		200m	26" 16 (+2.2)	全体 1 位	都総体進出
3 年	二畠陽菜	走幅跳	4m85 (+0.4)	全体 8 位	都総体進出
3 年	鈴木菜由	砲丸投	8m72	全体 8 位	都総体進出
		円盤投	30m31	全体 4 位	都総体進出
2 年	佐藤 奏	やり投	43m86	全体 5 位	都総体進出

個人 7 種目都総体出場

高校総体東京都大会（2026.5.9～17） 駒沢オリンピック公園陸上競技場

全国的にもレベルが高く、激戦が繰り広げられる東京都大会において、入賞を果たすことはできませんでした。しかし、この大舞台で自己新（PB）を出すなどブルータータンの駒沢競技場において、若草色の青総ユニフォームが躍動しました。スタンドからの一丸となった仲間の大声援も、選手達の背中を力強く後押ししていました。



3 年 山田陽翔 100m予選 10" 97 (+1.2) PB



3年 朝川 華 200m準決 25" 96 (+0.3) **PB**



3年 鈴木茉由 円盤投 32m05 **PB**



3年 鈴木茉由 円盤投 32m05 **PB**



3年 二畠陽茉 走幅跳 5m04 (-0.3)



2年 佐藤 奏 やり投 40m96

3年	山田陽翔	100m予選	10" 97 (+1.2)	PB
3年	朝川 華	100m予選	12" 74 (+2.9)	
		200m予選	26" 19 (+0.6)	予選突破
		200m準決	25" 96 (+0.3)	PB
3年	二畠陽茉	走幅跳	5m04 (-0.3)	
3年	鈴木茉由	砲丸投	8m29	
		円盤投	32m05	PB
2年	佐藤 奏	やり投	40m96	

5・6支部学年別大会 (2026.6.7~8) 上柚木公園陸上競技場

1年生にとっては、高体連公式戦のデビュー戦となる支部学年別大会。高校の大会は基本的に学年共通で戦われますが、この大会は同級生同士で戦う唯一の公式戦であり、同じ多摩地域の同級生ライバルを知る絶好の機会でもあります。本校の1年生も、練習を始めて間もないことから、まだまだ「戦う」というところまでは至らないものの、高校の大会の雰囲気と強いライバルを知る良い経験ができました。毎年のことではありますが、1年生はこの大会を通して、高校生としての陸上競技者に気持ちが切り替わっていくと感じます。

<主な入賞者>

3年	山田陽翔	100m決勝	11" 03 (+0.2)	5位入賞
3年	朝川 華	100m決勝	12" 68 (+1.6)	優勝
3年	二畠陽茉	三段跳	10m27 (+1.0)	6位入賞
3年	鈴木茉由	円盤投	27m87	3位入賞
2年	佐藤 奏	やり投	40m96	4位入賞
2年	高木環太郎	砲丸投	9m78	4位入賞
1年	平井湊登	110mJH	16" 21 (+0.6)	2位入賞

東京都選抜陸上競技大会兼 1 年生大会 (2026.7.10～11) 駒沢競技場

レベルの高い標準記録を突破した選手だけが参加できる都選抜大会。都総体と並ぶハイレベルな戦いが繰り広げられる大会として、都内の高校生が目標としている大会の一つです。また本大会は、各支部で開催された学年別大会で8位入賞した選手だけが出場できる1年生大会が同時開催され、都内全域から勝ち抜いてきた次世代を担う1年生が熱い戦いを繰り広げます。本校からも110mJHに1名が参加いたしました。

<主な入賞者>

3年	朝川 華	100m	13" 25 (-3.6)
		200m	26" 82 (-1.7)
3年	鈴木茉由	円盤投	30m04
		砲丸投	8m68
2年	佐藤 奏	やり投	48m19 PB
1年	平井湊登	110mJH	16" 41 (-1.2)

※山田(3年)100m・200m、二畠(3年)走幅跳・三段跳においても標準記録を突破していたことから出場権は得ていたものの、ケガのため残念ながらDNS。

2026 年度 後半戦に向けて

前半戦は、3年生がチームを牽引してくれました。どの大会においても青総の若草色のユニフォームが躍動し存在感を示すことで、都立高校の中でも「陸上が強い高校」という伝統をしっかりと受け継いでくれました。それだけではなく、部活動において様々な場面において陰で支えてくれたのも3年生であり、学年としての絆はとても強いものがありました。

この3年生が抜けた大きな穴を1、2年生でどのように埋めていくかが後半戦のテーマとなります。3年生のようにズバ抜けた好記録を持つ選手はおりませんが、だからこそ青総陸上部のモットーである、「不断の努力・全員陸上」の精神で上を目指して戦って行きます。後半戦もご期待ください！

中学生体験のお知らせ

青総陸上部に興味をお持ちの中学生のみなさん、実際の練習を見学してみませんか？練習の雰囲気を見て・体験して頂くことで、青総陸上部の魅力を感じて頂けると思います。お気軽にお越しください。なお、練習の日程、その他ご質問がございましたら下記連絡先までお電話ください。

場所：青梅総合高校グラウンドまたは秋留台公園陸上競技場（まだ検討中の中学生も大歓迎です）

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

