

高島通信

第2号 2025.9.18

東京都立高島高等学校

〒175-0082 東京都板橋区高島平3-7-1

Tel:03-3938-3125 FAX:03-3938-4057

http://www.takashima-h.metro.tokyo.jp/



陸上部 半田君 インターハイ出場おめでとう！！

Q. これまでどのように努力してきたか教えてください。

私は中学では野球部に所属しており、陸上は高校に入ってから始めました。もともと速かったという訳でもなく、高校2年のインターハイ予選までは都大会にすら出場できず、種目を変えるべきなのかも考えました。

しかし、練習では誰よりも全力で取り組み、限界を超えるくらいまで追い込めていたという自負があったので、いずれ結果が出るかと信じて地道に練習してきました。すると、高校2年の秋の新人戦で初めて都大会に出場することができ、決勝の8人にも残ることができました。年末にケガをしてしまい、3月初め頃まではほとんど走ることができなくなってしまいましたが、部活内に切磋琢磨できる仲間がいたので、モチベーションを保って練習できました。

最後まで望みを信じ続けて取り組んできたことで、全国の舞台までたどりつけたのだと思います。

Q. 努力が結果につながったのは何が理由だと自分では思いますか。

まず第一に、陸上競技のことを最優先にしながら生活していたことだと思います。練習に真剣に取り組むのは当たり前ですが、それ以外にも睡眠、食事、練習後のケアなどに特に気を遣っていました。

また、練習に関してはただ多く走れば良いということをやめたことが大きかったと考えています。毎日全力を出し切っているようでは、いくらケアを入念にしても疲労をとり切れずに翌日の練習に影響が出てしまいます。そこで、この日はしっかりと追い込む日、この日は疲労を抜きたいから少し軽めにする日、と分けて練習するようになりました。すると、大事なポイント練習の日に、高いパフォーマンスを発揮できるようになり、より練習で行ったことを自分の中に吸収できたと考えています。

Q. 今後の進路とこれからの目標を教えてください。

今後は大学に進学し、陸上競技を続ける予定です。今までと練習環境ががらりと変わることだったり、大学生活に慣れるのに時間がかかったりと、大学1年目から結果を出すことは難しいと言われていますが、部内での選考を勝ち抜き、関東インカレや全日本インカレに出場することを第一の目標にしています。

そして、全国大会に出場するだけではなく、全国で活躍できる選手を目指します。また、大学在学中に日本選手権に出場したいと考えています。

Q. 高島高校在校生および来年少入学してくる中学生にメッセージをお願いします！

これから仮設校舎での学校生活となり、今までよりは少し制限のある生活にはなってしまうと思いますが、それでも高島高校には多くの魅力があると思います。一生に一度しかない高校生活を、勉強も、部活も、遊びも、悔いのないように過ごしてほしいと思います。

中学生のみなさんには、このかけがえのない高校生活を過ごす場として、高島高校を選んでもらえたら、通っている身としてとても嬉しいです。これから受験勉強が大詰めを迎えると思いますが、くじけずに最後まで頑張ってください。応援しています。



半田 陸 くん

3年生
陸上部 800m
板橋区立高島第一中学校 出身



☆第50回 高島祭報告☆



★今後の予定については、本校ホームページをご覧ください。