

# 牛久高校 陸上競技部



**目標 自信の持てる人になる 全員県大会出場**

仲間との交流を通し、人との繋がりを広げたい。自己記録の向上に挑戦し、過去の自分に克ちたい。夢や希望を強く持ち、自信の持てる人に成長し社会で活躍したい。そんな夢を持った人が活動しています。

## 陸上部概要

活動時間 月曜～金曜日の放課後、土曜日の午前  
 休養日 木曜日・日曜日  
 活動場所 学校の陸上グラウンド  
 部員50名(選手 3年男9 女7 2年男8 女4  
 1年男8 女7) マネージャー3年女2 2年女1 1年女4)  
 陸上専門指導者2名が指導。(十種・短距離)

具体的な練習内容

- ①「基礎体力作り」  
サーキットトレーニング  
エンドレスリレー  
ウェイトトレーニング
- ②「専門練習」  
300mトラック(5レーン)の陸上専用グラウンド、直線110m(7レーン)で専門種目の技術練習ができます。自分が専門とする「走・跳・投」各種目の自己記録向上を目指します。
- ③「心の絆」を重視  
食事会、校内運動会、駅伝出場、冬季は球技(サッカー・バスケ等)校内競技会、バーベキュー、山登りなど季節ごとにイベントも計画。



## 今年度実績

県南総体 **女子 総合優勝** 男子 3位 40種目以上県出場  
 県総体 男子 総合7位 男子走高跳・三段跳 優勝 8種競技3位 砲丸投4位  
 ハンマー投5位 400m5位 **女子100mH優勝** 100m3位 (以上関東出場)  
**女子棒高跳5・6位** 男子やり投げ7位  
 関東大会 **女子 100mH優勝** 男子 走高跳6位 (2名沖縄インターハイ出場)  
 男子 8種競技7位 **女子 100m7位** 入賞  
 茨城県選手権 **女子 100mH優勝** 3000m傷害3位 棒高跳6位・8位 100m8位  
 男子 4×400mR 6位 砲丸投5位 走高跳6位 400m6位  
 (リレー1種目 個人6種目 関東選手権出場)  
 個人選手権 男子 走高跳2位 400m4位 ハンマー投7位 1年砲丸投2位  
 100m6位 110mH2位  
**女子 100mH 優勝(大会新)** 走高跳2位 棒高跳3位・5位  
 1年走幅跳2位 槍投6位

今後の試合出場予定

8月 沖縄インターハイ(100mH・走高跳)・県新人(笠松)  
 全国高校選抜(大阪)・関東選手権(群馬)  
 9月 県南新人  
 10月 関東選抜新人(千葉)・U20U18日本選手権(広島)  
 県高校駅伝(那珂)

## 活動記録・広報(HP)

[http://www.ushiku-h.ibk.ed.jp/?page\\_id=179](http://www.ushiku-h.ibk.ed.jp/?page_id=179)  
 牛久高校のホームページから私たちの活動状況をご覧ください。

HP QRコード

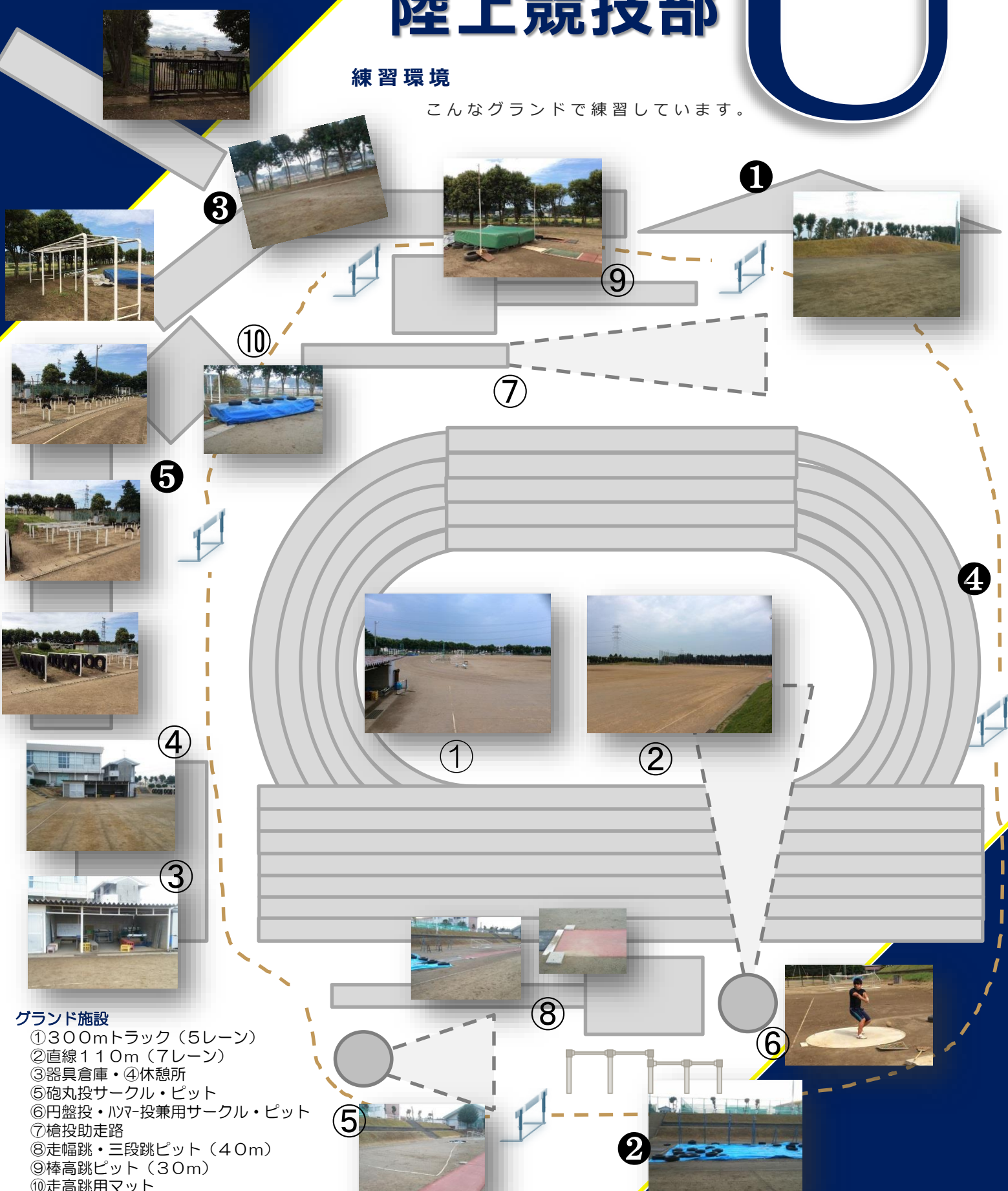


# 牛久高校 陸上競技部



## 練習環境

こんなグラウンドで練習しています。



### グラウンド施設

- ① 300mトラック (5レーン)
- ② 直線 110m (7レーン)
- ③ 器具倉庫・④ 休憩所
- ⑤ 砲丸投サークル・ピット
- ⑥ 円盤投・ハンマー投兼用サークル・ピット
- ⑦ 槍投助走路
- ⑧ 走幅跳・三段跳ピット (40m)
- ⑨ 棒高跳ピット (30m)
- ⑩ 走高跳用マット

### トレーニング施設

- ① 登坂 (30m) ・下坂 (30m)
- ② 鉄棒 (6)
- ③ トレーニング用曲線砂場 (60m)
- ④ 3000m障害用コース (400m)
- ⑤ サーキットトレーニング施設