

# 牛久高校 陸上競技部



**目標 全員県大会出場、関東出場**  
**自己を磨き、夢を実現**

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する。そんな人たちが活動しています。高校から始める選手も大勢います。

## 陸上部概要

月曜～金曜日の放課後、土曜日の午前  
学校の陸上グラウンドで練習。  
部員32名（男子18 女子14）在籍。  
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」

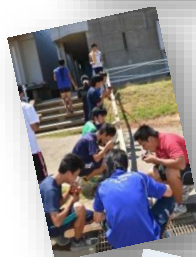
サーキットトレーニング  
エンドレスリレー  
ウェイトトレーニング

### 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  
餅つき会など季節ごとにイベントも計画。



## H26年度実績

|          |    |    |            |              |          |         |
|----------|----|----|------------|--------------|----------|---------|
| 県総体      | 入賞 | 男子 | 110mH (2位) | 4×400mR (8位) | 男子       | 槍投 (5位) |
| 関東高校     | 出場 | 男子 | 110mH (6位) | 槍投           |          |         |
| 学年別県大会   | 入賞 | 男子 | 三段跳 (2位)   | 100m (8位)    |          |         |
|          |    | 女子 | ハンマー投 (3位) | 800m (4位)    | 走幅跳 (7位) |         |
| インターハイ出場 |    | 男子 | 110mH      |              |          |         |
| 関東選抜新人出場 |    | 男子 | 槍投 (5位)    | 女子           | 三段跳      |         |

## H27年度実績

|        |    |    |                      |
|--------|----|----|----------------------|
| 県総体    | 出場 | 男子 | 400m 800m 槍投 棒高跳 三段跳 |
|        |    |    | 走幅跳 ハンマー投 4×100mR    |
|        |    | 女子 | 800m 走幅跳 ハンマー投 円盤投   |
|        |    |    | 4×100mR 4×400mR      |
| 学年別県大会 | 入賞 | 女子 | 1年女子走幅跳 5位           |
|        |    |    | 1年女子100mYH 7位        |

## 活動記録・広報(HP)

[http://www.ushiku-h.ed.jp/4\\_bukatsudou/rikuiyou/index.html](http://www.ushiku-h.ed.jp/4_bukatsudou/rikuiyou/index.html)  
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。