

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たい。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24名（2年男5 女3 1年男9 女5 マネ2）

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	
県新人大会	出場	男子	棒高跳（7位） 走幅跳 三段跳 ハンマー投		
			5000m競歩 4×100mR		
		女子	100mH 走幅跳 三段跳 槍投 円盤投		
			4×100mR		

活動記録・広報(HP)

http://www.ushiku-hibk.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。

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