



石川県立金沢桜丘高等学校 陸上競技部

SAKURA TRACK AND FIELD CLUB



部員数 ( 令和2年度 6月現在 )

3年生	男子	5名	女子	7名
2年生	男子	10名	女子	4名
1年生	男子	10名	女子	4名
			計	40名

顧問

永山 皓貴 村上 真一

活動について

活動日 週5日 毎週木曜日・日曜日休み

※大会・学校行事により変更する場合があります。

場所

・学校(ランニングロード・トレーニングルーム)  
・西部緑地公園陸上競技場・金沢市営陸上競技場 など



《入賞おめでとう!》

令和2年度 第25回北信越高等学校新人陸上競技大会

男子200m 廣野 滉大くん 第6位入賞



競技成績

令和2年度 第81回石川県陸上競技選手権大会

第1回石川県陸上競技金沢地区記録会

男子4×100m R 6位 入賞

男子400m 5位 入賞

男子400m H 5位 入賞

男子走高跳 6位 入賞

男子砲丸投 6位 入賞

男子4×100m R 4位 入賞

男子4×400m R 8位 入賞

女子200m 7位 入賞

第62回石川県高等学校新人陸上競技大会

男子100m 7位 入賞

男子200m 3位 入賞

男子1500m 8位 入賞

男子5000m 8位 入賞

男子4×100m R 6位 入賞

男子4×400m R 6位 入賞

女子100m 5位 入賞

女子200m 5位 入賞

第25回北信越高等学校新人陸上競技大会

男子200m 6位 入賞

石川県駅伝競走選手権大会

高校男子 6位 入賞

# 年間スケジュール

4

- 部活動紹介 ○ 部活動見学
- 部活動結成式
- ★ 石川県高校総体金沢地区予選会

5

- ★ 石川県選手権大会
- ★ 石川県高校総体

6

- ★ 北信越高等学校総体

7

- ★ 国民体育大会予選会

8

- ★ 県民体育大会
- ★ 全国高校総体
- 夏季強化合宿

9

- ★ 北陸選手権大会
- ★ 石川県高校新人大会

10

- ★ 国民体育大会
- ★ 北信越高校新人大会

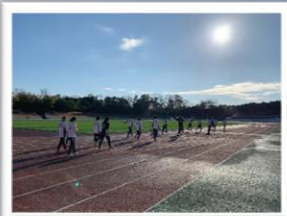
11

- ★ 石川県高校駅伝

12

- 冬季強化合宿

1



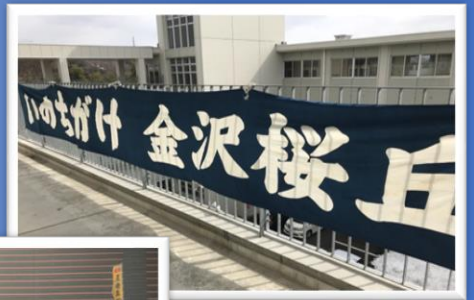
冬季強化合宿（大阪）

2



3

- 春季強化合宿



石川県高校総体  
西部緑地公園陸上競技場



夏季強化合宿  
菅平（長野県）



北信越高校新人大会（新潟）

# 選手・マネージャーの声

男子主将 廣野 滉大さん 2年 (内灘中学校出身)

女子主将 堀田 麻優子さん 2年 (泉中学校出身)

## ○目指すチーム SAKURA

陸上部男子主将の廣野です。私は、どんな練習であっても弱音を吐くことがなく、部員全員で協力して乗り越える部活動を目指します。そして何よりも全員が笑顔でいられる場所であるために主将としてしっかりとまとめます。

## ○桜丘の陸上競技部について

陸上競技は個人競技で、大会の舞台に立つ時は、必ず一人で頼れるのは自分だけです。でも、それは試合の中だけであり、練習では仲間と競い合ったり教え合ったりと自分の成長にはたくさんの人が関わっていて、孤独なものではありません。そのため、いつも練習を楽しみ、また感謝の気持ちを忘れず取り組んでいます！何よりも自己新記録を更新できたときの喜びはとても大きいです。陸上は少し珍しく、仲間と一緒に練習をします。そのため男女間の仲が良くとてもいい雰囲気です。また、部員の中には未経験で入ったという人もたくさんいるので心配はありません。陸上をしてみたいという人はぜひ入部してください！



【専門種目】  
・100m ・200m  
・4×100mR ・4×400mR

## ○目指すチーム SAKURA

陸上部女子主将の堀田です。私は、多くの部員が大会で納得のいく結果を出せるような部活動を目指します。そのためには先輩後輩、男子女子関係なく、互いに切磋琢磨し、頑張り認め、応援し合える環境をつくっていきます。

## ○桜丘の陸上競技部について

私たちの取り組む練習は、もちろん楽なものではありません。毎日、自分と向き合い、自分の限界を越えようと頑張っています。そんな毎日の練習を共にする仲間はとても重要で、信頼できる程、仲間をととても大切にしています。また、陸上競技はたくさんの種目がありますが、種目関係なく、全員と仲がいいです。陸上を高校から始めた人もいます。未経験の方も大歓迎です。走る・投げる・跳ぶなど、いろいろな種目に挑戦でき、自分にあった種目を見つけることができます。現在、選手・マネージャー合わせて女子部員は8人と少人数での活動となっています。たくさんの選手・マネージャー希望の新入生と会えることを楽しみにしています。



【専門種目】  
・100m ・200m  
・4×100mR ・4×400mR

男子主将 浜田 涼羽音さん 3年  
(浅野川中学校出身)

前女子主将 橋本 春佳さん 3年  
(浅野川中学校出身)

前マネージャー長 田川 琴梨さん 3年  
(光野中学校出身)

## ○部活動を振り返って

陸上競技部主将としての活動を通して本当に多くのことを学びました。陸上部は、男女で一緒に活動する数少ない部活動であり、その中で不満や揉め事が起きることもあります。それでもお互いの意見を言う機会を作ったりすることで再び部員一丸となって練習に取り組めるようになります。また、主将という役職から、責任感を持って行動することや協調性の大切さを学ぶことができました。僕自身、怪我に悩まされることも多く、辛い時期もありましたが、そんな時でも周りのみんなに支えられ助け合いながら3年間部活をやり遂げられました。この経験は、人生においてとても大きな財産になると思います。本当に最高の3年間です。



【専門種目】  
・8種競技 ・走高跳  
・4×400mR

## ○部活動を振り返って

「高校3年間の部活動をやり遂げた」という功績はかなり大きな自信となります。練習は決して楽ではありませんが、そこで身に付く忍耐力、精神力などは大人になってからとても役に立つと思います。実際、私は受験勉強でその忍耐力がかなり役に立っているなど実感しています。女子主将を務めて、改めて挨拶や仲間の大切さを学びました。例えば、部活動の始まりの挨拶を大きな声でするだけで気持ちの入り方が変わったり、そして仲間と練習するからこそ刺激し合ったり、きつい練習も一緒に乗り越えて成長できるなど、仲間がいるからこそできることです。私は、この陸上競技部でとても楽しい3年間を送ることができました。



【専門種目】  
・走高跳 ・4×100mR

## ○部活動を振り返って

陸上部は、部員の仲がとても良いため、毎日楽しく練習できます。私は見学に行ったらとても雰囲気よくて、この部活に入ろうと決めました。マネージャーは普段の部活では道具や飲み物の準備、大会などではタイムを記録したり写真を撮ったりします。大会の日が1番忙しいですが、やりきった時は達成感があるし、選手の記録が良かったときなどはやりがいを感じます。自分で、「勉強」「部活」「遊び」のメリハリがつけられれば勉強との両立は十分できます。



## 陸上部のとある1日

男子主務  
深堀 修太さん  
2年 (川北中学校出身)



【専門種目】  
・100m ・200m  
・4×100mR ・4×400mR

時刻	内容
6:00	起床
6:40 ~ 7:40	登校
6:40 ~ 6:55	家出発 (徒歩)
6:55 ~ 7:20	松任駅発 - 東金沢駅着 ※移動中も勉強
7:20 ~ 7:40	学校到着 (自転車)
7:40 ~ 8:10	自習
8:10 ~ 8:20	朝学習
8:20 ~ 8:30	S T
8:35 ~ 12:25	授業 (1限 ~ 4限)
12:25 ~ 13:10	昼休み
13:10 ~ 16:00	授業 (5限 ~ 7限)
16:30 ~ 18:30	部活動
19:00 ~ 20:00	下校
20:00 ~ 21:30	夕食・入浴
21:30 ~ 24:00	勉強
24:00	就寝

## 部活も勉強も全力で取り組む!



# 桜丘高等学校の指導方針

「0.01 秒」「1 cm」でも

「速く」「高く」「遠く」へ

## ○常に**全力**、常に**前向き**、**仲間と助け合う**組織づくり

- ・どんな困難にも立ち向かう心・技・体を身につけるため、自己の課題・チームの課題を意識して日々の練習に取り組む。
- ・人との繋がり（家族・仲間・地域の人 など）を大切にする。
- ・仲間と切磋琢磨しながら、自己の限界に挑戦し、なりたい最高の自分を目指す。

## ○誰からでも**応援される人材**の育成

- ・自己の行動に責任を持ち、気持ちのよい人間関係の構築を目指す。

自己実現

人間力

心

技

体

## - 活動の様子 -



## - 卒業生の進路先 -

- 金沢大学 ○ 富山大学 ○ 愛知教育大学 ○ 同志社大学 ○ 立命館大学 ○ 石川県立大学 など

## 受験生の皆さんへ

部員(選手・マネージャー)大募集！！

初心者大歓迎です。陸上競技部で最高の仲間と切磋琢磨し、自己の限界に挑戦してみませんか。今までにない充実した日々が待っているはずです。楽しい学校生活を共に送みましょう！  
陸上部一同、あなたの入部をお待ちしています。

