



# 令和5年度 新入生大募集!!!

県新人大会  
女子の部  
公立高校 No. **1**

次は君の番だ  
最高の仲間と  
夢を咲かせよう!

桜満快



石川県立金沢桜丘高等学校

陸上競技部

SAKURAGAOKA TRACK AND FIELD CLUB

NEW SUPER HIGH SCHOOL 指定校



# 石川県立金沢桜丘高等学校 陸上競技部 部活動紹介

## SAKURA TRACK AND FIELD CLUB



部員数 (令和4年度 5月現在)

3年生 男子10名 女子 4名

2年生 男子11名 女子 11名

1年生 男子 9名 女子 10名

計 55名

顧問

永山 皓貴 村上 真一 糀 高晴



### < 種目別部員数 >

短距離選手 11名 中距離選手 6名 長距離選手 10名 ハードル選手 3名  
 跳躍選手 12名 投擲選手 4名 混成競技選手 1名 マネージャー 8名

### 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



### 《 令和4年度 北信越高等学校新人陸上競技大会 》

**女子三段跳 石山 莉奈さん 第3位入賞**

### 《 令和4年度 石川県高等学校新人陸上競技大会 》

**女子団体総合 第4位 (公立高校1位)**

**女子400mH 石山 莉奈さん 優勝**

**女子三段跳 石山 莉奈さん 優勝**

※その他の県新人大会の成績詳細は、別紙掲載



### 《 令和4年度 北信越高等学校陸上競技総合体育大会 》

**女子七種競技 石山 莉奈さん 第8位入賞**

### 《 令和4年度 北信越高等学校新人陸上競技大会 出場権獲得 》

- ・男子400m
- ・女子400m
- ・女子800m
- ・女子400mH
- ・女子走高跳
- ・女子走幅跳
- ・女子三段跳

### 《 令和4年度 北信越高等学校陸上競技総合体育大会 出場権獲得 》

- ・男子三段跳
- ・男子4×100mR
- ・女子200m
- ・女子800m
- ・女子砲丸投
- ・女子七種競技

# 今年度の競技成績 (県高校総体を除く)

令和4年度 第83回石川県陸上競技選手権大会

第75回石川県高等学校陸上競技対校選手権大会

## ☆北信越総体大会出場種目

男子 個人種目 1種目  
 団体種目 1種目  
 女子 個人種目 4種目  
 選手合計 11名出場

第61回北信越高等学校陸上競技対校選手権大会  
 第77回国民体育大会陸上競技 石川県予選会

第64回石川県高等学校新人陸上競技大会

女子総合の部 4位入賞  
 女子トラックの部 6位入賞  
 女子フィールドの部 4位入賞

## ☆北信越新人大会出場種目

男子 個人種目 1種目  
 女子 個人種目 6種目  
 選手合計 5名出場



開会式 選手宣誓  
 金沢桜丘高等学校  
 主務 平野 真智子



4×100mRメンバー



4×400mRメンバー

第27回北信越高等学校新人陸上競技大会

男子三段跳	8位	入賞
(北陸選手権出場権獲得)		
女子800m	7位	入賞
(北陸選手権出場権獲得)		
女子棒高跳	7位	入賞
(北陸選手権出場権獲得)		
女子砲丸投	7位	入賞
(北陸選手権出場権獲得)		
男子三段跳	2位	入賞
男子走幅跳	8位	入賞
男子4×100mR	4位	入賞
女子100m	8位	入賞
女子200m	6位	入賞
女子800m	2位	入賞
女子棒高跳	7位	入賞
女子走幅跳	7位	入賞
女子砲丸投	5位	入賞
女子七種競技	2位	入賞
女子4×100mR	7位	入賞
女子七種競技	8位	入賞
男子少年B走幅跳	5位	入賞
女子少年A3000m	7位	入賞
女子少年B円盤投	5位	入賞
女子少年共通走高跳	6位	入賞
女子三段跳		<b>優勝</b>
女子三段跳	3位	入賞
男子100m	8位	入賞
男子400m	3位	入賞
男子800m	7位	入賞
男子走高跳	7位	入賞
男子三段跳	8位	入賞
男子走幅跳	5位	入賞
男子4×100mR	5位	入賞
男子4×400mR	5位	入賞
女子400m	3位	入賞
女子800m	2位	入賞
女子400mH		<b>優勝</b>
女子走高跳	4位	入賞
女子走高跳	8位	入賞
女子三段跳		<b>優勝</b>
女子三段跳	7位	入賞
女子走幅跳	4位	入賞
女子砲丸投	8位	入賞
女子4×100mR	5位	入賞
女子4×400mR	5位	入賞

女子三段跳 3位 入賞



# 年間スケジュール

4

- 部活動紹介
- 部活動結成式
- ★ 高等学校総合体育大会地区予選会

5

- ★ 石川県選手権大会
- ★ 石川県高等学校総合体育大会

6

- ★ 金沢市民スポーツ大会
- ★ 北信越高等学校総合体育大会

7

- ★ 国民体育大会石川県予選会

8

- ★ 石川県民スポーツ大会
- ★ 全国高等学校総合体育大会
- 夏季強化合宿

9

- ★ 北陸選手権大会
- ★ 石川県高等学校新人大会

10

- ★ 国民体育大会
- ★ 北信越高等学校新人大会
- 金沢マラソンボランティア

11

- ★ 石川県高等学校駅伝競走大会
- ★ 北信越高等学校駅伝競走大会

12

- 冬季強化合宿

1



2

- 春季強化合宿



3

- グッドジョブ活動



グッドジョブ活動



石川県高等学校総合体育大会  
西部緑地公園陸上競技場



夏季強化合宿  
菅平（長野県）



冬季強化合宿



北信越高等学校新人大会



# 選手・マネージャーの声

男子主将 小林 一笛 さん 2年 (津幡南中学校出身)

女子主将 石山 莉奈 さん 2年 (港中学校出身)

## ○目指すチーム SAKURA

陸上部男子主将の小林です。私は、部員一同互いに良きライバルとして切磋琢磨し、互いに高め合う部活動を目指します。そして結果に拘って全員で目標を達成できるようなチームを作ります。

## ○桜丘の陸上競技部について

部員は個性が強く、仲が良くてアットホームな楽しい部活動ですが、練習中は全員が集中して辛い練習を乗り越えてきました。陸上競技は決して一人だけで取り組める部活動ではありません。日々の練習をサポートしてくれるマネージャー、私たちに指導してくださる顧問の先生方、そして毎日の生活を支えてくれる家族への感謝を忘れずに部活動に取り組んでいます！陸上競技を通して人間性を高め、周りの人から応援されるチームを目指してより良いチームを作っています。陸上競技経験の有無は関係ありません！初心者でも経験者でも活躍することができます！みなさんの入部を部員一同楽しみにしています。



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

## ○目指すチーム SAKURA

陸上部女子主将の石山です。私は部員全員が、選手として、人間として大きく成長できるような部活動を目指しています。そのために、男女や学年の枠を超えて互いに認め合い、協力して陸上部一丸となって高め合える環境づくりをしていきます。

## ○桜丘の陸上競技部について

陸上競技では、1番の敵は自分自身であり、どのくらい自分と向き合えたかによって結果が変わると思います。当然ながら、強くなるにはハードな練習をこなしていく必要があります。時には壁にぶつかって焦り、悩むこともあります。しかし、そんな時には傍で支えてくれる仲間がいます。多くの困難や喜びを共にしてきたからこそ、互いに励まし合ってここまでやってこれることができました。最後に、陸上競技にはさまざまな種目があり、自分に適した種目を新たに見つけたり、得意分野を伸ばしたりと色々な取り組み方があります。部員には未経験者だった人も沢山いるため、気軽に挑戦できる部活動です！桜丘で陸上競技をしたい人は是非入部してください。部員一同待っています！！



【専門種目】  
・七種競技 ・三段跳 ・400mH  
・4×100mR ・4×400mR

マネージャー長 高山 結衣さん 2年 (宇ノ気中学校出身)

前男子主将 丸岡 大騎さん 3年 (浅野川中学校出身)

前女子主将 玉作 有来さん 3年 (内灘中学校出身)

## ○マネージャーからみた チーム SAKURA

陸上部は、部員の仲がとても良いです。その理由として練習でも大会でも男女先輩後輩関係なく、アドバイスし合っているからだと思います。マネージャーは、選手と信頼関係がしっかりできていることが重要であり、日々のコミュニケーションを大切に、選手一人一人に合ったサポートを多方面から考えて取り組んでいます。選手が自己ベスト記録を更新した時は、一緒に喜び合ったり、選手から感謝されたりなど、とてもやりがいと達成感があります。部員同士は、競技だけでなく勉強面でも互いに競い合うことができ、学力向上にも繋がっています。



【マネージャーの仕事】  
・選手のケア (マッサージ・テーピング・栄養補助食品管理)  
・日々の練習のサポート (タイム測定・道具の管理記録管理)

## ○部活動を振り返って

陸上競技部の活動を通して本当に多くのことを学び、とても成長することができました。陸上部は、男女一緒に活動するため、男女で先輩たちに教えてもらったり、教え合ったりして、初心者でも楽しく練習することができました。陸上競技は、多方面から見る力、分析力、どのように競技結果に繋げるか考える力が養われ、頑張った分だけ結果に繋がります。2年半の経験は、日常生活においても大切にすべきことだと考えています。また初心者から始め、主将を務めさせていただき、ここまで成長できたのは、先輩や仲間、先生に恵まれて日々の部活動を楽しんでいるからだと思います。



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

## ○部活動を振り返って

桜丘高校の陸上競技部で3年間活動して、仲間との協調性の大切さを実感しました。学年を越えて互いに意見を言い合える環境が自然とできていたことで、私は仲間からのアドバイスを基に自分の走りを改善することができました。仲間と支え合いながら練習してきた日々はとても楽しく、忘れられない思い出になりました。また、陸上競技は個人種目のイメージが強いと思いますが、日々のハードな練習に、目標を共にする仲間が居てこそ乗り越えることができる団体競技だと考えています。引退した後も後輩達には、切磋琢磨して競技力・人間性の向上に励んでほしいと応援したくなるチームです。



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

## 陸上競技部のとある1日

男子前主務 高桑 康平さん 3年 (浅野川中学校出身)

【専門種目】  
・800m ・1500m

### - 日々心がけていること -

生活にメリハリをつけることです。部活動や勉強で「集中するときは集中する。休む時は休む。」とメリハリをつけることで高校生活の限られている時間をうまく活用することができます。苦しく辛い時でも頑張りを、楽しい時は仲間と思い切り楽しめば、後で後悔することなく、楽しい学校生活を過ごせます。

## なりたい自分を目指して、部活動も勉強も全力で取り組む！

時刻	内容
6:30	起床
7:30~8:00	登校(自転車)
8:00~8:10	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)
16:00~16:15	掃除
16:30~18:30	部活動
18:30~19:00	下校(自転車)
19:00~20:30	夕食・入浴
20:30~23:00	勉強
23:00	就寝



# 桜丘高等学校陸上競技部の指導方針

「0.01秒」「1cm」でも  
「速く」「高く」「遠く」へ

自己実現

人間力

心

体

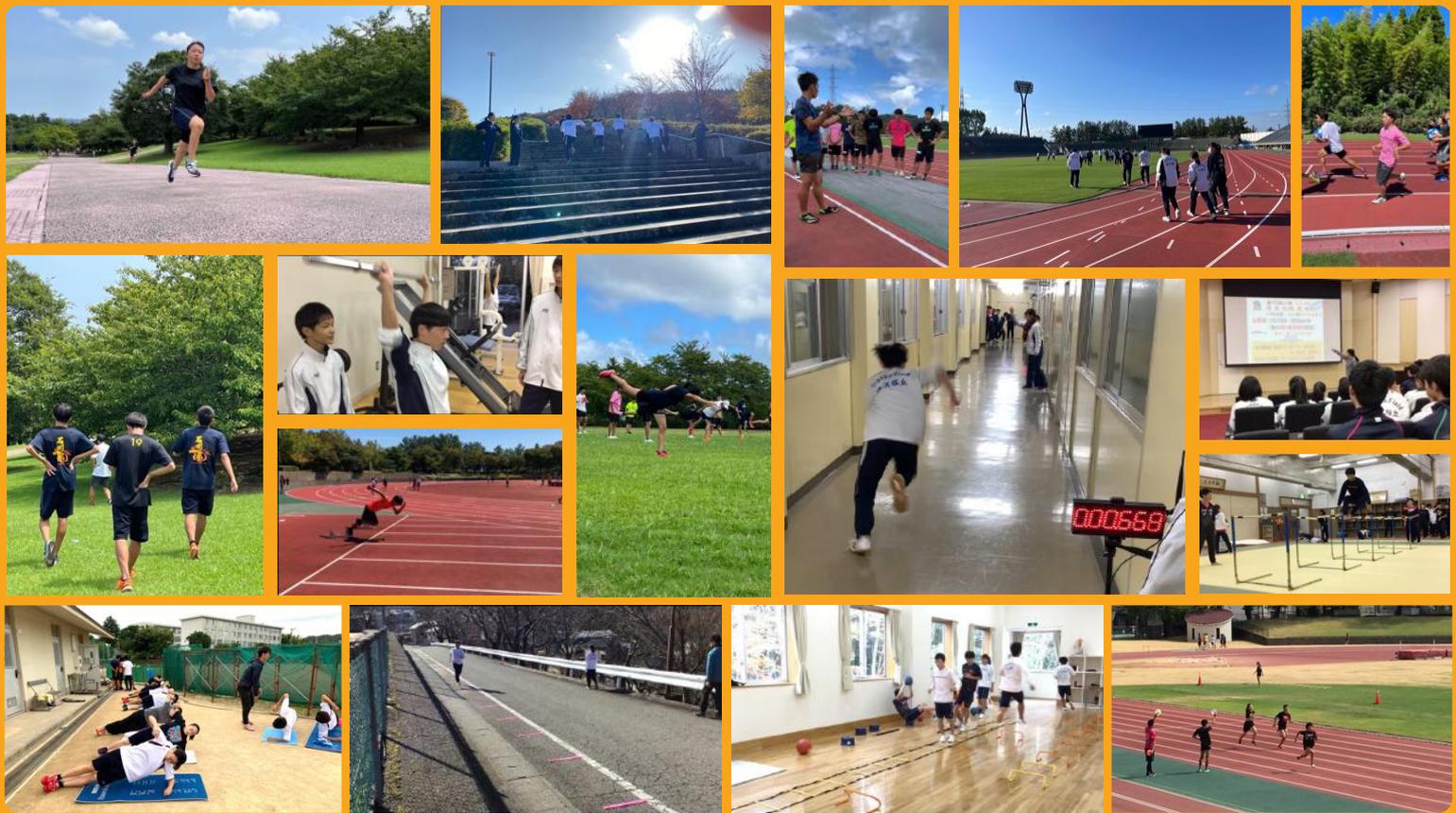
技

## ○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。



## - 卒業生の進路先 -

- 神戸大学 ○ 名古屋大学 ○ 金沢大学 ○ 富山大学 ○ 福井大学 ○ 滋賀大学 ○ 上越教育大学
- 愛知教育大学 ○ 高崎経済大学 ○ 石川県立大学 ○ 石川県立看護大学 ○ 同志社大学 ○ 立命館大学
- 日本大学 ○ 京都産業大学 ○ 星稜大学 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。楽しい学校生活を共に送りたい！  
陸上部一同、あなたの入部をお待ちしています。

