

陸上競技部

1 指導方針

陸上競技を通して、自己記録向上を目指す中で、心を育むことを目指す。挨拶や感謝の気持ちを大切に、謙虚さを忘れず、目標に向かって頑張る姿勢を身につける。

2 目標（実績）

＜目標＞ 自己記録向上、県大会出場、東海大会進出

＜実績＞ R元年 静岡県高校新人 男女走高跳出場

H30 インターハイ県大会 男子 100m, 200m 静岡県選手権大会 200m

H29 静岡県選手権大会 男子 200m

H28 インターハイ県大会 女子走幅跳

H27 インターハイ県大会 男子砲丸投、男子円盤投、女子400mH

3 年間スケジュール（試合・大会・コンクール等の主な日程）

4月 東部選手権大会、東部春季記録会、東部強化記録会

5月 インターハイ東部大会、県大会

6月 東部強化記録会

7月 静岡県選手権大会、東部陸上カーニバル

8月 夏季合同合宿（御殿場）、東部強化記録会

9月 新人戦東部大会、県大会

10月 東部強化記録会

※11月～3月 東部強化練習会、沼津トレセン参加

12月 冬季合同合宿（土肥）

3月 東部強化記録会

4 活動内容（練習メニュー、時間等）

○平日

16～18時半

○休日

土曜 9～12時、日曜休み

※試合が土日にある場合は、月曜休み

○練習メニュー

・基本練習（ドリル）

・各ブロック（短距離、中長距離、跳躍、投擲）

に分かれての種目練習

・ウェイトトレーニング



5 求める生徒像（顧問より、部長より）

陸上競技が好き、走ることが好きで、何事にも前向きに一生懸命頑張ることができる人。協調性があり、仲間を大切にできる人。

6 部員の出身中学（1～3年）

大岡、沼津一、清水、沼津五、葦山、函南東、

（最近の卒業生）原、沼津三、沼津四、沼津五、愛鷹、大岡、大平、静浦、長泉、長泉北、函南東、中郷、錦田、長岡、葦山、熱海多賀

7 PR

初心者が多く、楽しく真剣に活動をしています。チーム一丸となり、切磋琢磨して頑張っています。