



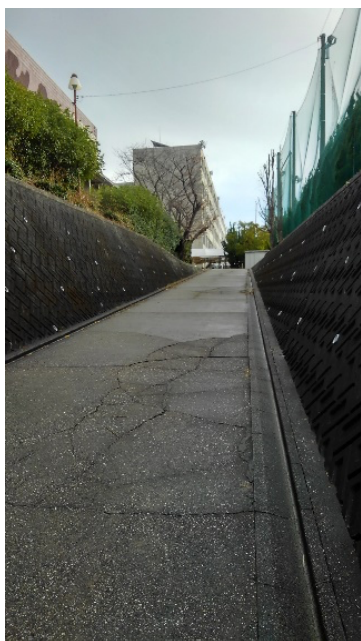
MEITO HIGH SCHOOL TRACK & FIELD CLUB



陸上競技部は、現在1年生22名(男子8名、女子12名、マネージャー2名)、2年生12名(男子5名、女子6名、マネージャー1名)の34名で明るく元気に楽しく活動しています。



グラウンドは100mの直走路と砂場が常時使用できます。
火曜日は200mのトラック、土曜日は300mのトラックを使用して、中長距離のポイント練習やロングスプリントの練習をしています。
他にも校内の坂道や1週1.03kmの外周、牧野が池緑地なども練習場所として活用しています。
雨天時は駐輪場や校舎内を利用したり、冬季練習では名東スポーツセンターや平成展望台なども利用したりしています。



↑敷地内の坂



↑200mトラックと300mトラック

活動中の種目は、短距離(100m、200m、400m、4×100mR、4×400mR、110mH、100mH、400mH)、中長距離(800m、1500m、3000m、5000m、駅伝、3000m障害)、跳躍(走幅跳、走高跳、三段跳)、投てき(砲丸投、やり投げ)です。
たくさんの種目がある中で、自分たちが前向きに取り組める種目に挑戦しています。

練習メニューは顧問の先生が提示をしていますが、受け身にならないよう、パートリーダーが中心となって練習のねらいを考えて、競技力向上につながる練習になるよう意見を交わしながら練習しています。

↓練習例

ミーティング										
各グループ（種目とは異なる6グループ）で足関節調整										
ファンクショナルトレーニング ジョグ300m 体操 ランジ スキップ ハードドリル RJ Aドリル Bドリル 流し100m×2										
	SS	SH	LS	MD	LD	LJ	HJ	JT	SP	
種目	100-200	100H 110H	200-400	400-800	1500-5000	走幅跳	走高跳	やり投	砲丸投	
8:30	ミーティング									
8:40	各グループ（種目とは異なる6グループ）で足関節調整									
	ファンクショナルトレーニング ジョグ300m 体操 ランジ スキップ ハードドリル RJ Aドリル Bドリル 流し100m×2									
10:10	スタート練習 ・後ろからまっすぐ牽引して出力方向の確認 ・30mTT×3本（調整組は本数フリー、計測なし） ・60mTT×1（調整組は本数フリー、計測なし）				jog 1200m				ドリル（永田）	立ち投
10:20					(300m+1500m+300m)×4 sr5'		助走～踏切 薫コーチと相談	踏切版なしで 全助走	立ち投 1クロス 3クロス 5クロス	
10:30					調整1セットのみ (300m+900m+300)×3 sr5' 調整1セット					
10:40	150m走×4 r8' ・ラスト50m地点に 2.1 2.0 1.9 1.8 1.7 各10台 ・ラスト50mで素早い動きに切り替え									
10:50	調整組は本数フリー									
11:00									全助走	
11:10					補強（試合ない人）					
11:20	ダウン									
11:30	ミーティング ミーティング後 アイシングなどケア各自で行うこと									

<顧問の先生の紹介>

赤司 学（あかし がく）先生 保健体育科の先生です。JAAF 公認ジュニアコーチ

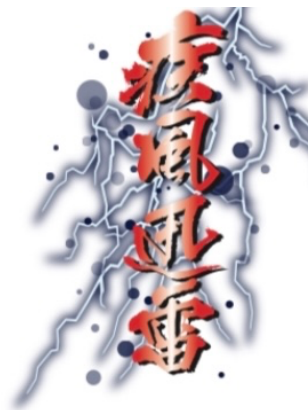
令和4年度から陸上競技部の監督をしています。自身も名東高校の卒業生で、陸上競技部のOBでもあります。オリンピック、世界陸上、日本選手権、箱根駅伝などに送り出すのが目標。

面屋昌樹（おもや まさき）先生 国語科の先生です。

専門／中・長距離 中学校から陸上を始め現在もしぶとく現役続行中 庄内 RT 所属

外部講師 梶山 薫（すぎやま かおる）コーチ 名東高校 OG 愛知教育大学で現役選手

専門／跳躍・短距離 愛称 マイルドすぎちゃん ※就職ため2022年3月まで



ロンTのデザイン

目標シートの例


目標達成への課題 (具体的にどのような強化が必要で、どのように強化すべきなのか)	目 標 A 理想 B 現実的 C 最低限
スピードが全然足りていないと感じているので、スピードをつけるために、 接着の感覚をしっかりとつかむ。特にβドリルを完璧にこなせるようにする。足を 芯にするより大きくまわすことが出来るようにするために、日頃から意識する。と。	A目標 4'45"00 種目 1500m
全体的に筋力が足りないので、朝練でのジョグ+Rで、 緩 筋力を鍛える。	B目標 4'59"99 種目 1500m
ハードドリルが苦手なので、朝練のときに練習としてできるようにする。	C目標 5'09"99 種目 1500m 今シーズンの記録 5'20"53
中盤から後半にかけてが一番キツイときに前についていく精神力と、 筋力(体幹)をつける。具体的には、精神面に練習から意識して、「前の人から 離れない! 遅れない!」という気持ちで常に走る。筋力は、冬の間は、自分の弱点 (腹筋・体幹)を重点的に鍛える。もちろんその他の部分も、ストライドを 伸ばすためにも股関節まわりをせわらかくするとともに、 腸 腰筋を鍛える。	A目標 10'29"99 種目 3000m
	B目標 10'49"99 種目 3000m
	C目標 11'09"99 種目 3000m 今シーズンの記録 11'28"47

チームウェア

競技場で見かけたら声をかけてね!



令和4年度 主な戦績

高校から陸上競技を始めた選手も多い中、名東生の **頑張る力**  でグングン伸びています。

- ・第76愛知県高等学校総合体育大会 名北支部総体予選（県大会出場）
 - 男子 走高跳 第3位 1m80cm
 - 三段跳 第3位 12m91cm
 - 走幅跳 第6位 6m23cm
 - 女子 走高跳 第6位 1m40cm
- ・名古屋市立大会
 - 男子 総合3位
 - 女子 総合2位
- ・令和4年度愛知県高等学校新人陸上競技大会 陸上競技名北支部予選会（県大会出場）
 - 男子200m 第5位 23秒23
 - 男子走幅跳 第4位 6m61
 - 男子三段跳 第3位 12m40
 - 男子三段跳 第6位 12m22
 - 男子やり投 第6位 40m15
 - 女子200m 第6位 26秒69
 - 女子400m 第4位 1分03秒45
 - 女子400m 第5位 1分03秒62
 - 女子800m 第6位 2分27秒98
 - 女子400mハードル 第3位 1分09秒19
 - 女子4×100mリレー 第4位 51秒64
 - 女子4×400mリレー 第5位 4分16秒71
 - 女子 総合の部 第6位 16点
- ・令和4年度愛知県高等学校新人陸上競技大会
 - 男子走幅跳 第4位 6m75（東海大会出場）
- ・第50回名古屋地区陸上競技選手権大会
 - 男子走幅跳 第4位 6m33
 - 男子三段跳 第8位 12m11
 - 女子800m 第6位 2分29秒24
 - 女子800m 第7位 2分29秒35
 - 女子4×100mリレー 第6位 51秒25
 - 女子4×400mリレー 第5位 4分15秒04
- ・愛知県高等学校駅伝 男子51位 女子21位
- ・瀬戸近郊駅伝 男子16位 女子 3位

陸上部の1年



5月 総体地区予選&県総体 6月 東海総体 8月 全国総体(インターハイ) 合宿 (R4は中止)
9月 地区新人&県新人 10月 東海新人 11月 県高校駅伝
12月 クリスマスRun & Party 1月初詣Run など 他にも大会やイベントが盛りたくさん



中学生の皆さんへ

部活動見学・練習体験は気軽に連絡してください。

連絡先は 名東高校 (052-703-3313)、陸上競技部 顧問 赤司(あかし) を呼び出してください。