

Track & Field

～ようこそ海一陸上部のHPへ～
ぜひ最後まで目を通してってください！

水海道一高陸上部

○活動日時

【平日】月・水・金：16:40 - 18:40

火：17:30 - 18:40

【休日】土：8:00 - 12:00

※長期休業などは変更あり

○活動場所

学校グラウンド・トレーニングルーム、競技場（土浦、野田）

決して広くはないグラウンドですが、他部活と協力し、直線コースやカーブ、坂、充実したトレーニングルームなどを活用し多種多様な練習を行っています。

休日は定期的に競技場でタータン練習を行い、計画的に競技会参加もしています。



～ 活動内容① ～

グラウンド練習



全体アップ後 ブロック別練習
(短距離／中長距離／投擲)

OB選手と練習



関東全国出場 OB・OG多数！
大先輩から助言もらえます

他校チームとの 合同練習



校外の選手・専門指導者
との繋がりがあります

競技場練習



大会へ向けての実践練習も
計画的に行っています

夏季合同合宿



下館二高を始めとするたくさんの高校と
3日間駆け抜けました！

その他

- ・県高体連強化練習会（冬季）
- ・各大会、競技会
- ・外部コーチを招いた特別練習

顧問の鈴木愛弓先生

(県高体連・陸協強化コーチ)

の繋がりで貴重な経験が積めます！

～ 活動内容② ～

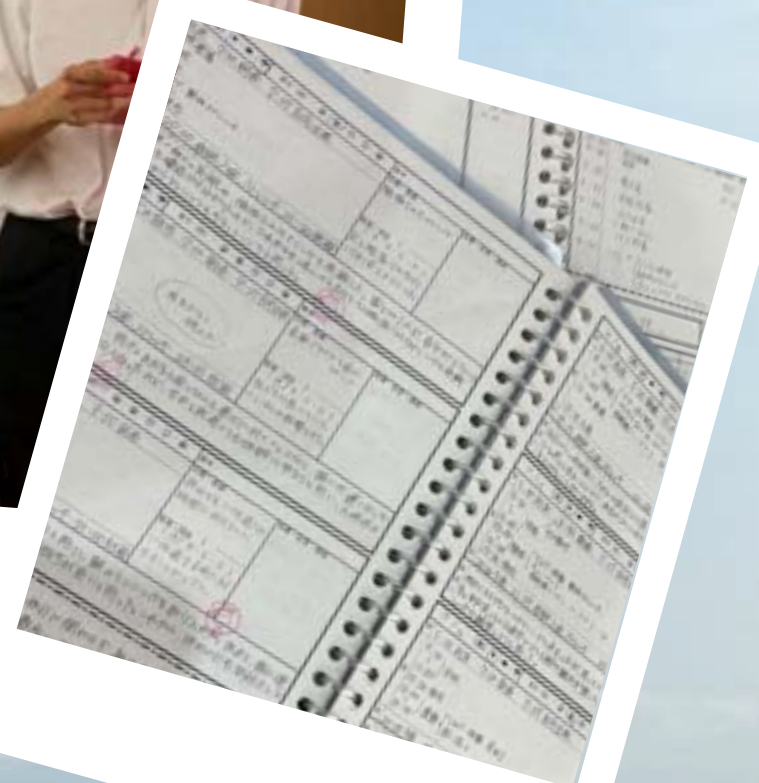
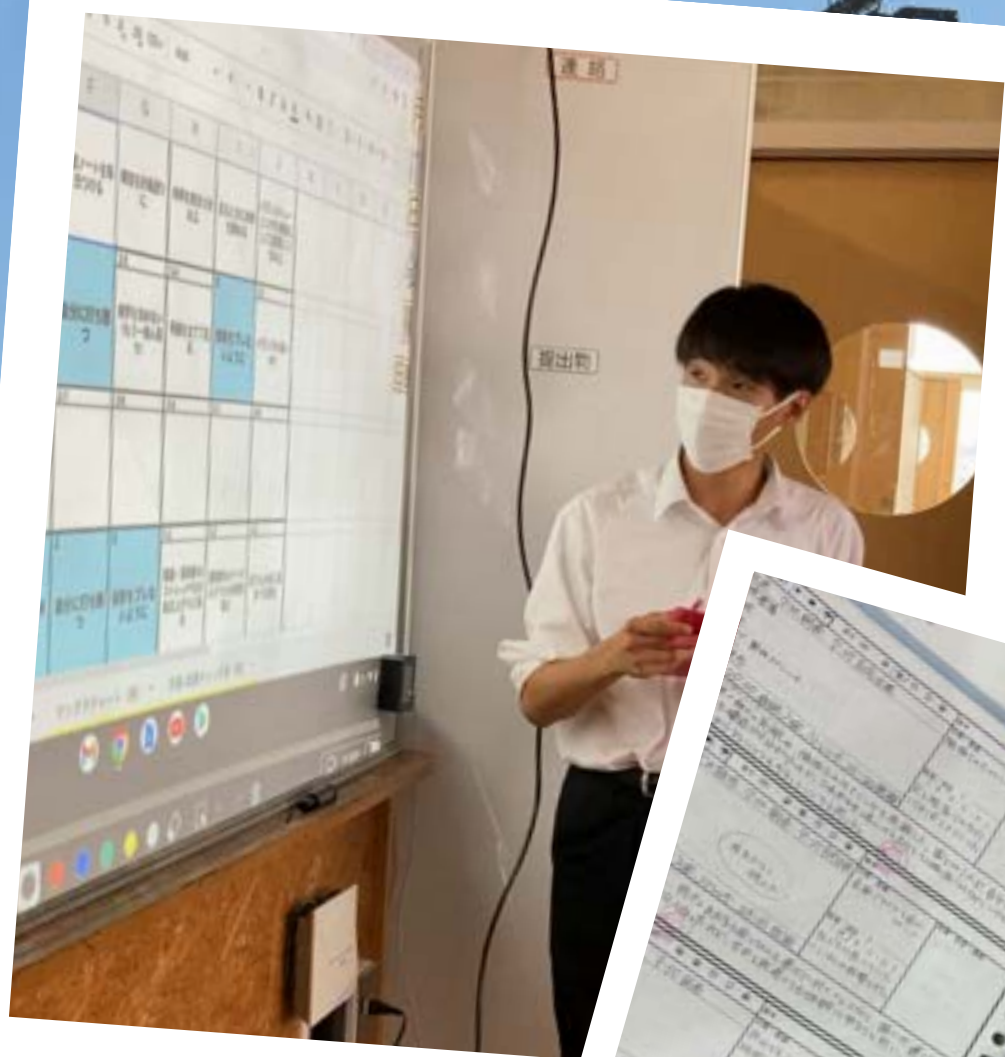


リーダー制

部長だけでなく、各ブロック長や週替わりの練習リーダーを設け、部員全員が主体的に行動しています。目標は、学年、男女、立場関係なく全員が“リーダー”としての自覚をもち行動することです！

アウトプット機会の創出

定期的に、部員一人ひとりが自分の成長や成果・目標について発表する場を設けています。また、日々の日誌で自身の心とも向き合っています。思考を言葉にする力を養い、仲間と学びを共有することを大切にしています！



日	火	水
27	28	
練習リーダー		
ひな		
備考		
全体アップ (ジャンプ系含む)	宮本D ミニハニー	ハードルD ハードルいろいろ 大股あげ
短走	SD 技術練 大股上げ 30台×5本	スピードBD ×3 下り坂走 80m×3
ブロック	250+150 ×3 r=10	※南ならWTデーにする 土手 中長と
短長	土手 Stjog8-Bkm	土手 300m×8
中長	8:00 投げ	各自ジョグ
投擲	※2日間て全部位 (Sn, Cl / Bp, Bap, B)	アニマルペ
WT	腕二体幹	※その他 体幹追い込み...
補強		

SSC(ストレッチショートニングサイクル)

⇒筋肉が伸び縮みするサイクル
 筋肉に備わっている機能
 ・伸張反射
 筋肉が引き伸ばされると収縮する(ゴム)
 ・弾性エネルギー
 筋肉が収縮されると引き伸びる(パネ)

動作とは逆方向の動き(反動)を加えることでより力を発揮する

プライオメトリックトレーニング

SSC(伸張-短縮サイクル)の反動動作を使うトレーニングで瞬発力を着地の衝撃を踏切動作へと切り返す動きを何度も繰り返して強化する。

○主なトレーニング
 デプスジャンプ
 バウンディング



知識・思考を深める体制

先生が設定した時期別テーマに沿って、自分たちで計画的に練習メニューを立てています。講義や調べ学習、プレゼン、ディスカッションなどの探求活動を通して陸上競技について深く学びます！

だからイマ、海一陸上部は“急成長”を遂げている

“私が” “私たちが”
決める・つくる・行動する

海一 陸上部

～ みんなで決めた約束事 ～



一人一人がリーダーになる

「誰かがやらなければならないことは？」＝「私がやる」
それぞれの個性・長所を生かした行動を



誰に対しても明るく元気に挨拶

立つ、物を置く、止まる、目を見る、笑顔で、
明るく元気に、気持ちをこめて



返事は大きな声で、はっきりと

うなずき禁止、リアクションは相手に“伝える”



ポジティブ発言、名前を呼び声かけ・応援

脳はだませる、心理的限界を超える
ネガティブ発言をしてしまったときは、「だけど…!!」



準備・片づけはみんなで協力・連携する

先輩後輩関係なく、率先して行動を



日々の集合（小ミーティング）を大切に

気づきや思いを伝える、休む前後に報告、傾聴



練習の前後に補食を摂取

練習準備の前に補食、練習後はゴールデンタイムを意識

～ 学校練習環境 ～



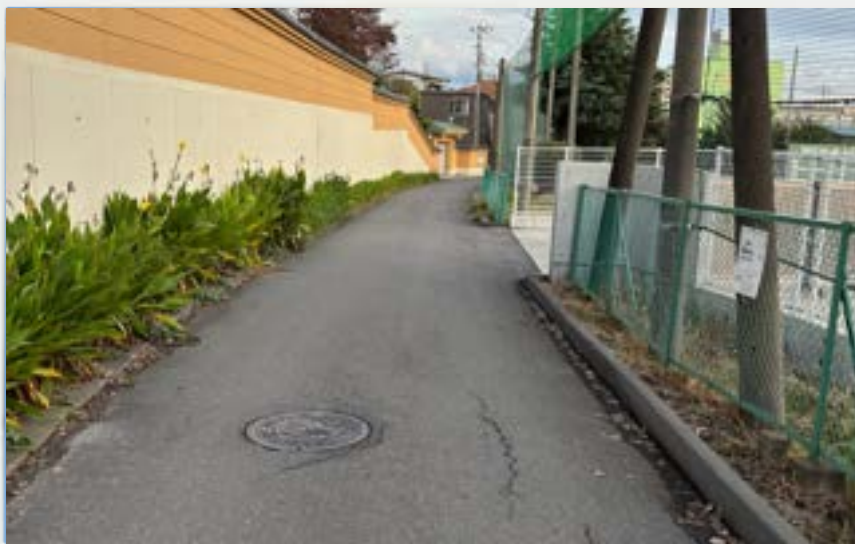
直線走路 80m



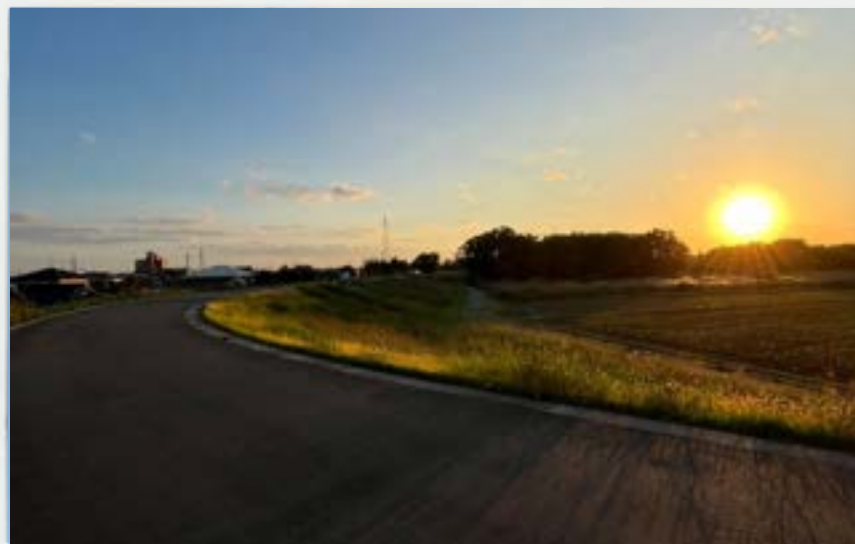
大カーブ + 直線 200m (*)



トラック 200m



坂走路 (学校正門前)



ロングラン走路 (鬼怒川沿い)



トレーニング用具 ①



トレーニング用具 ②



トレーニングスペース



トレーニングルーム (体育館)



円盤投スペース



やり投スペース (*)



跳躍ピット

コンパクトながらも
強くなれる環境！！

必要なものは・・・
考え工夫し計画する力
仲間と協力し高めあう心
変わり続ける勇気！！

～ 部員の声「私たち陸上部の一員になりませんか？」～

経験者

2年 女子 部長
(100mH・南流山中出身)

海一陸上部は、それぞれの目標に向かって自分自身と向き合いながら、チームとしてお互いに鼓舞し合って練習しています！先輩後輩関係なくそれぞれが自分らしく居られる部活です！陸上はもちろん、人としての成長や仲間との大切さを学べます！ぜひ私たちと一緒に笑顔で楽しく練習しましょう！

元サッカー

2年 男子 部長
(100m・水海道中出身)

小さい頃から短距離走が好きで陸上をやりたいと思っていましたが、中学校では陸上部がありませんでした。「好きな短距離をもっとたくさんやりたい」「速くなりたい」という思いから、海一陸上部に入部しました。種目や目標はバラバラですが、練習のときにはみんなでお互いに声を掛け合って切磋琢磨しています！男子はいま、5人と少ない人数ですが仲良く楽しくやっています！

2年 男子 短長ブロック長
(400m・境二中出身)

元バスケット

僕は今まで陸上をやったことがありませんでした。不安もありましたが、チームの雰囲気もよく、目標に向かって仲間と練習に取り組んでいます。個人競技は合わないと思っている人もいるかもしれませんが、リレーなどのチーム種目もあります。チーム内でもライバルとして高め合えます！また、陸上はやればやるだけ結果に繋がる、とてもやりがいのある競技です！

経験者

1年 女子
(100m・岩井中出身)

私は1年生ですが、先輩方がみんな優しくて面白いです！同じ1年生も一緒に一生懸命頑張っているの、いつも楽しく部活動をやらせてもらっています！海一陸上部は、1人ひとりの成功をみんなで喜べる、そんな明るい部活動です！

1年 女子
(マネージャー・愛宕中出身)

選手が集中できる環境を整えるため、練習の準備、タイム計測、用具管理、試合時の応援やサポートを行っています。選手が目標に向かって頑張る姿を1番近くで見守り、支えることができるのは、マネージャーならではの仕事です。また、このような活動報告ポスターも作成し広報を担当しています。初めての経験ですがとてもやりがいを感じています！

主な活動実績（総体）

【令和6年度】

- 県西地区総体 -

・女子100m	13秒43	(自己ベスト)
・女子200m	28秒10	
・女子400m	1分09秒50	
・女子800m	2分43秒34	(自己ベスト)
・女子1500m	5分40秒50	
・女子100mH	17秒65	
・女子走幅跳	4m05	
・女子やり投	26m05	(自己ベスト)
・女子砲丸投	6m00	
・女子円盤投	31m78	
・女子4×100mR	52秒94	(ベスト)
・女子4×400mR	4分35秒27	(ベスト)
・男子100m	11秒52	(自己ベスト)
・男子200m	23秒71	(自己ベスト)
・男子400m	53秒93	
・男子800m	2分06秒73	(自己ベスト)
・男子1500m	4分31秒94	
・男子5000m	18分08秒42	
・男子走幅跳	5m61	(自己ベスト)
・男子やり投	32m95	(自己ベスト)
・男子円盤投	23m48	
・男子4×100mR	46秒32	(ベスト)
・男子4×400mR	3分45秒34	

- 県総体 -

・女子100m	13秒68	
・女子200m	27秒85	(自己ベスト)
・女子800m	2分45秒99	
・女子1500m	5分36秒73	
・女子100mH	17秒30	(自己ベスト)
・女子円盤投	34m11	5位 (自己ベスト)
・女子4×100mR	52秒98	
・女子4×400mR	4分43秒42	
・男子100m	11秒76	
・男子200m	24秒10	
・男子400m	55秒17	
・男子800m	2分06秒88	
・男子4×400mR	3分39秒84	(自己ベスト)

- 関東総体 -

- ・2023.6.18 男子やり投 50m80
- ・2023.6.19 男子円盤投 32m77
男子110mH 15秒18 (準決進出)
- ・2024.6.15 女子円盤投 30m52 (11位)

下妻一高との定期戦は
80年以上も続く伝統行事です。

陸上部は水海道一高が勝利し
昨年度に引き続き2連勝！！

優勝種目数が勝利の
決め手となりました！



夏季合同合宿3日目(最終日)
砂防での練習
楽しみながらも、自分自身を追い込んだ練習を行いました
7/28 - 30

最後まで見ていただき
ありがとうございました！！

海一陸上部は、部員全員が
チームの一員としての自覚を持ち
自走する集団を目指しています。

そのため向上心が高く常に
明るい雰囲気で活動しています。

初心者の方も大歓迎です！
新入生のみなさん、
お待ちしております！！



水海道一高 VS 下妻一高 定期戦
水海道一高 勝利！！



県総体 4日間お疲れ様でした！
女子円盤投げは北関東総体へ！！
5/15 - 18



海一陸上部の
Instagramです！
普段の練習や、大会・合宿などの
様子を投稿しているので
良ければ見てみてください！
QRコードが読み込めない場合は
下のリンクをクリックして
ください！！



KAI1_TRACKANDFIELD_OFFICIAL

読み込みない場合はこちら

海一陸上部 Instagram