

令和6年度県西地区総体報告



～県出場者～

女子



飯倉美空 100m 5位 200m 5位

田村しずく 800m 7位 1500m 7位

深道美瑠 100mH 7位

木ノ根優那 円盤投 2位 やり投 5位

4×100mR 5位 木ノ根優那 飯倉美空 深道美瑠 大島日向

4×400mR 4位 深道美瑠 木ノ根優那 大島日向 田村しずく



男子



飯田颯 100m 8位 200m 8位

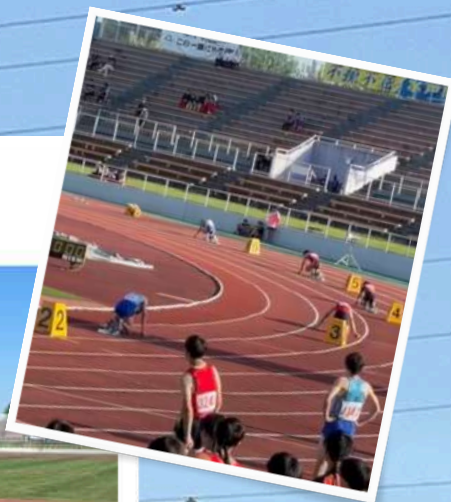
大島青空 400m 7位

竹山裕翔 800m 4位

横山莉久 円盤投 9位

4×400mR 8位 大島青空 竹山裕翔 横山莉久 石川直樹

令和6年度県総体報告



★**関東総体出場**★自己ベスト！！
円盤投 5位入賞 木ノ根優那

女子200m準決勝進出 飯倉美空 自己ベスト！

女子100mH 準決勝進出 深道美瑠 自己ベスト！

女子4×100mR準決勝進出 (木ノ根、飯倉、深道、大島)

男子4×400mR (大島、竹山、石川、横山)チームベスト！

関東総体

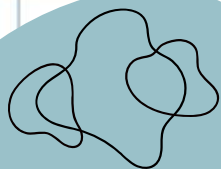
～ in 駒沢 ～

木ノ根 優那

記録：11位 30m 52 cm

3年間本当に
お疲れ様でした!!





全ブロック
砂防トレーニング



きつい練習でも
声を掛け合いながら



合同練習ならではの
専門指導



ブロック別
笠松競技場練習



集合では海一生が
リーダーとなって進行

陸上競技部

夏季合同合宿

超えよう昨日の自分 |
広げよう仲間の輪

日程

2024年 7月28日 - 30日

場所

日立商業高校、笠松運動公園

参加校

下館二高、日立商業高、東海高、日立工業高、水戸二高



**長距離
旅館までランニング**



**この上ない達成感と
美しい景色**



**他校の選手と
切磋琢磨**



**かけがえのない仲間と
楽しく食トレ**



合同合宿ではたくさんの高校が集まり、
専門練習や交流を通じてスキルを向上
させる貴重な機会となりました。
また、寝食を共にしたことで絆を深め、
チームワークが強化されました。合宿後
もこの経験を基により一層頑張り、個々
チームともに成長していきます！

県西地区新人大会

2024.9/5-7実施

地区新人【入賞 & 県大会出場】

(★：ベスト記録)

女子 総合3位

《女子》

4×100MR 2位 黒田-福島-深道-大島★

4×400MR 3位 黒田-樋熊-池田-大島★

100M 3位 福島好那(1-6)★ 8位 黒田乃愛(1-4)★

200M 6位 福島好那(1-6)★

400M 4位 大島日向(2-5)★ 7位 樋熊優心(1-1)★

800M 6位 田村しずく(2-3) 7位 池田莉心(1-1)★

1500M 5位 田村しずく(2-3) 6位 池田莉心(1-1)★

3000M 6位 樋熊優心(1-1)

100MH 3位 深道美瑠(2-4) 7位 黒田乃愛(1-4)

400MH 6位 深道美瑠(2-4)★ 7位 大島日向(2-5)★

やり投 5位 藤澤来海(1-6)

《男子》

100M 4位 飯田颯(2-4)★

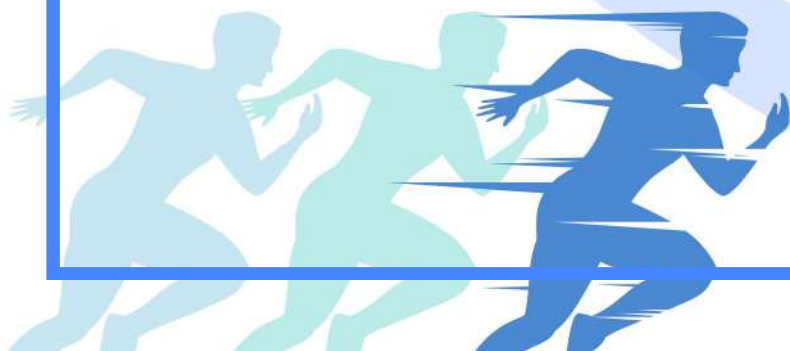
200M 3位 飯田颯(2-4)★

400M 2位 大島青空(2-4)

800M 3位 大島青空(2-4)

やり投 7位 加藤匠(2-3)★

少人数ながらも、激戦の県西地区で
女子総合3位獲得することが
できました。



県新人 活動報告



★準決勝進出種目

女子

深道 100mH 17.37

福島 100m 13.26

男子

飯田 100m 11.46

飯田 200m 23.95

(予選で自己ベスト更新:23.52)



★自己ベスト更新

女子

深道 400mH 1.12.08

田村 1500m 5:29.20

樋熊 400m 1:06.63

樋熊 3000m 12:01.14

池田 1500m 5:32.55

男子

飯田 200m 23.52

大島 400m 52.90

大島 800m 2:05.20



来春の総体でも、この調子で
自己ベスト更新していけるように
練習を積んでいきます!!



県西地区駅伝大会



女子Aチーム 総合三位入賞 !!



惜しくも区間賞は取ることはできませんでしたが、
女子A・Bチーム、男子の下妻一高との混成チームも
全員でたすきを繋ぎ、無事走り切りました！

チームとしての絆がより深まった一日となりました ✨

冬季合同合宿

参加校：下館二高、水戸二高、日立商業高、東海高



SCENE 0 海一事前ミーティング

目標は、海一生がリーダーとなり“生徒主体”合同合宿を成功させること。そのため、事前ミーティングで3日間の流れをイメージし、役割分担やリーダーチームとしての動きのシミュレーションを行いました。

SCENE 1 円陣

合宿初日の開講式の様子です。
チーム全員が円陣を組み、ひとつのチームとして団結し、合宿のスタートを切りました。



SCENE 2 6:00スタートの朝練

夜明け前、朝練を行いました。ランサーキットなどのトレーニングに取り組みながら、一日の始まりを全員で迎えました。

SCENE 3 砂浜での練習

仲間と声を掛け合いながら、砂浜という普段と異なる特別な環境で活気ある練習を行いました。



SCENE 4 最終日

合宿を通じて、仲間との絆がより深まりました。厳しいトレーニングや活動を乗り越え、チームとして一歩前進できたと思います。



あとがき：冬のシーズンを乗り越え、他校との合同練習では新たな発見や多くの刺激を受け、個々の力をさらに磨く貴重な時間となりました。全員で支え合って頑張っていた姿は本当に誇らしかったです。この経験を糧に、春の総体に向けて邁進していきます！