

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：16:30 - 18:40

火：17:20 - 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（野田、土浦）

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。



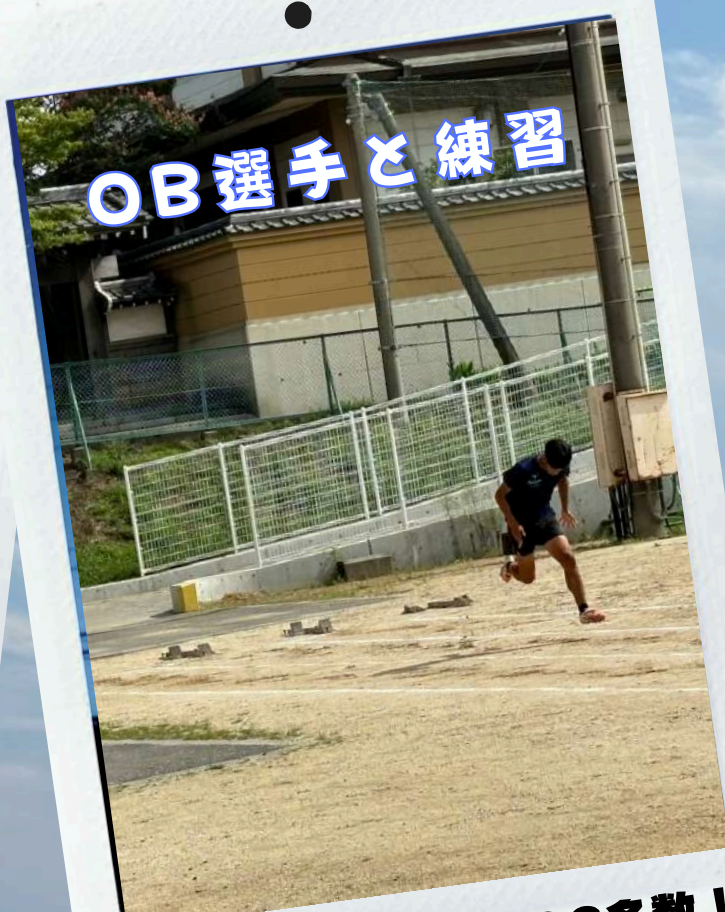
～ 活動内容① ～

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 ～

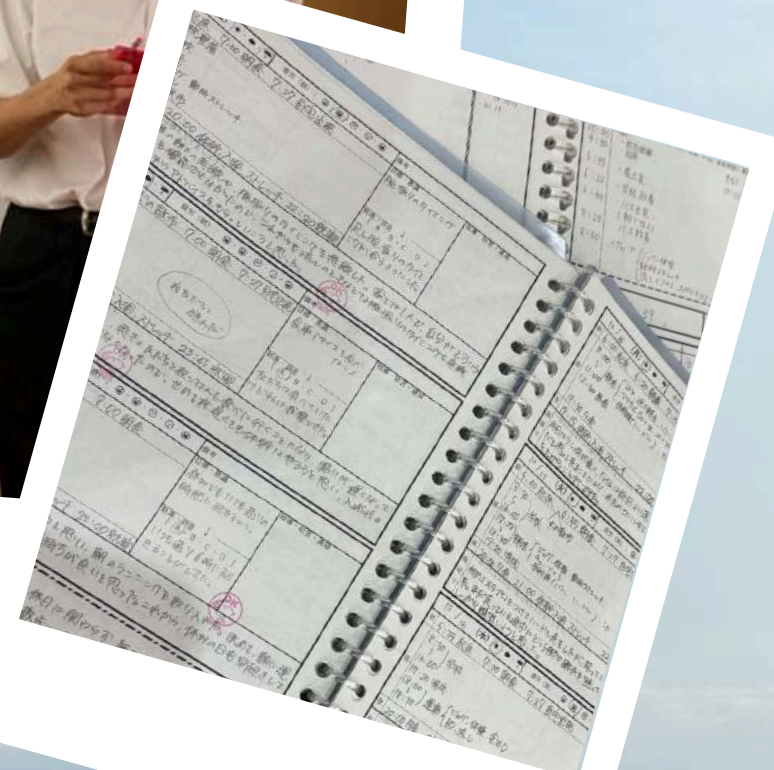
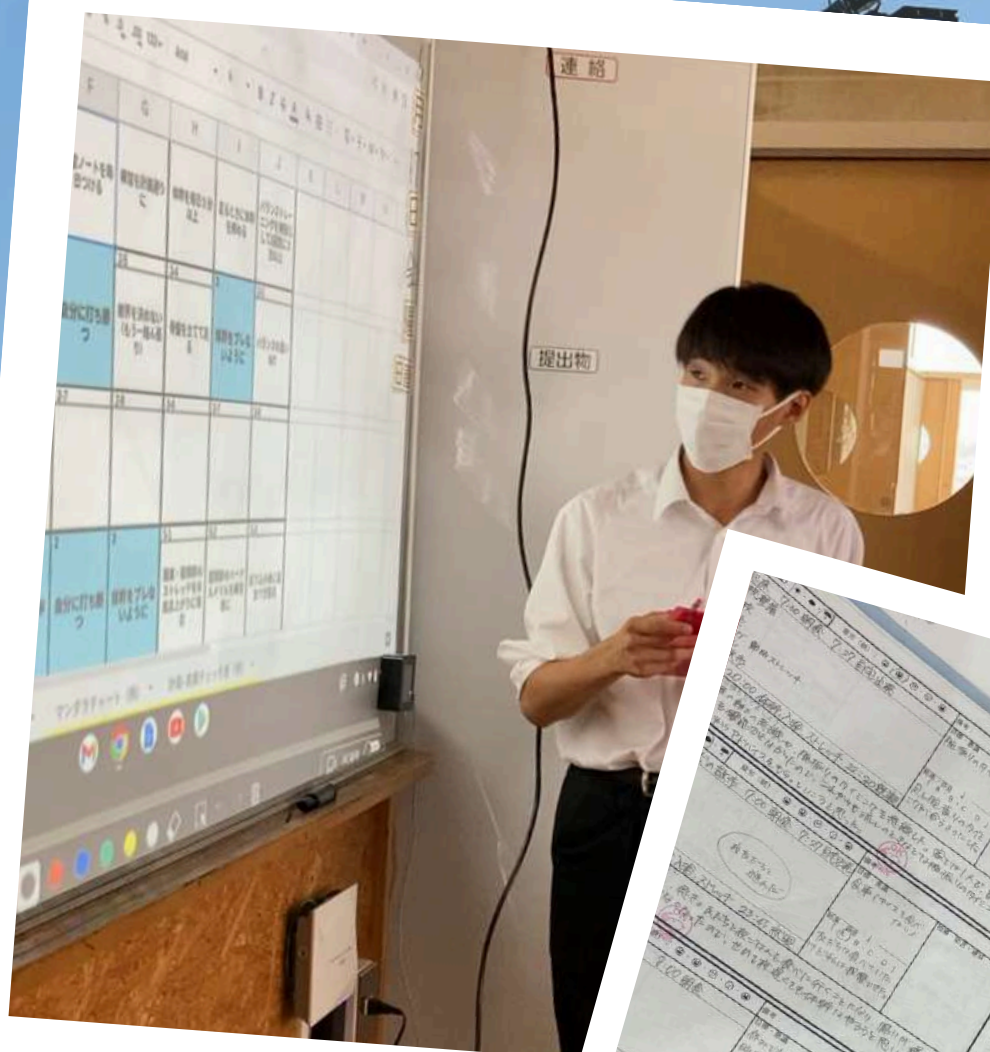


リーダー制

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！



A B C D				火 27	水 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	※野球部 練習試合
短短				SD 技術線 大跳上げ 30台×5本	ハードルD ハードルJ いろいろ 大跳あげ スピードBD ×3 下り坂走 80m×3
ブロック				250×150 ×3 r=10	※雨ならWTチーにする 土手 中長と
短長				土手 St(jog)6~8km	土手 300m×5 各自ジョグ
中長				9:00- 投げ	
投擲				※2日間で全部位(Sn, Cl / Bp, Bp, Bp)	アニマルウ ※その他
WT				館二体幹	
補強				※その他 体幹追い込み！！	

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
 ・伸展反射
 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(バネ)
 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直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



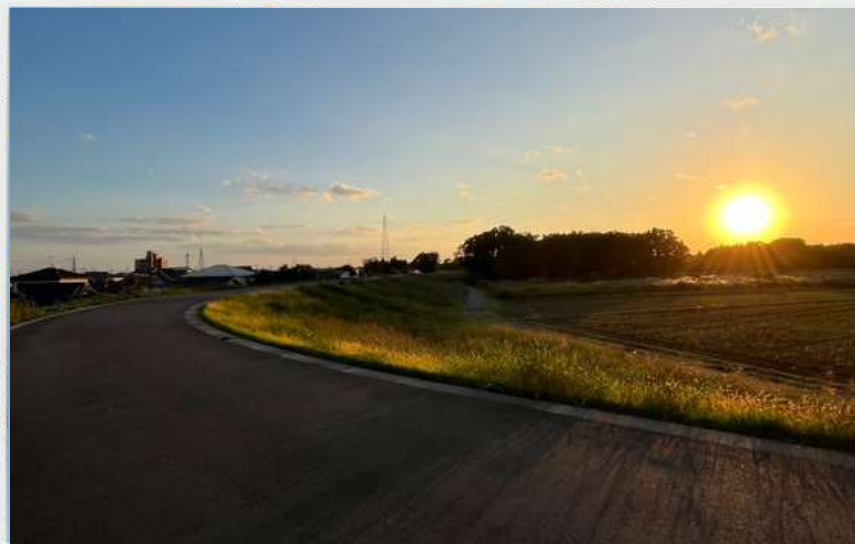
大カーブ + 直線 200m (*)



トラック 200m



坂走路 (学校正門前)



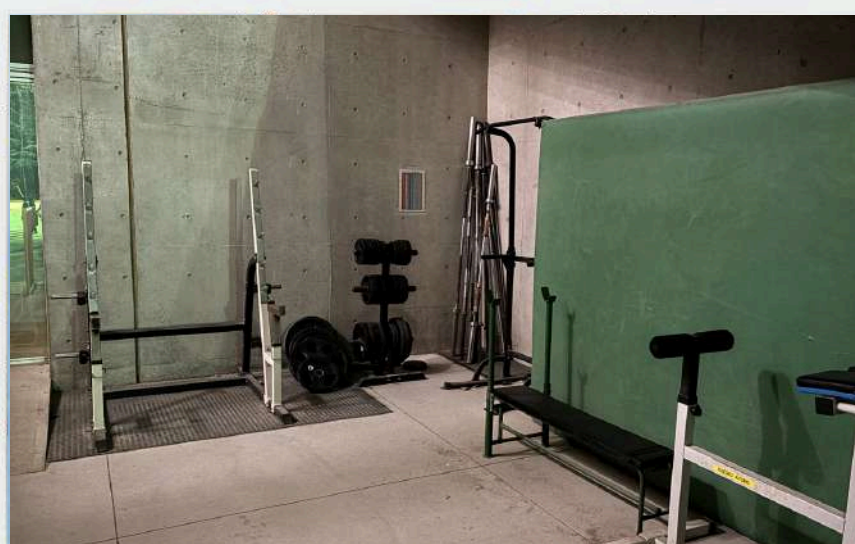
ロングラン走路 (鬼怒川沿い)



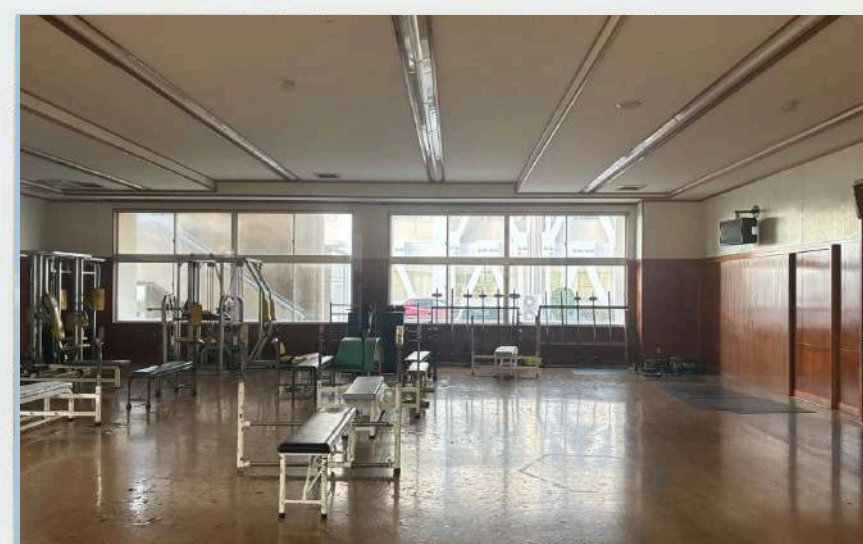
トレーニング用具 ①



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
(400m・小絹中出身)

“陸上は個人種目だ”とよく言われます。私自身も“陸上は個人種目！それが陸上の良いところじゃない！”と思っていました。けれど、海一陸上部に入って仲間と切磋琢磨しながら走って行くうちに“チームスポーツとしての陸上”って最高だなと思うようになりました。

隣で頑張っている仲間がいるだけで練習で苦しい時も自然と前を向ける、記録が出た時は自分のことのように喜んでくれる人がいる。そんな温かさがこの部の魅力だと思います。

陸上好き (見る専)

1年 女子
(マネージャー・永山中出身)

タイム計測や練習の準備、応援やサポートを主に行っていて広報も担当しています。普段から近くで練習を応援しているので選手の記録が伸びたときは自分事のようにうれしく他にはないやりがいを感じることができます！

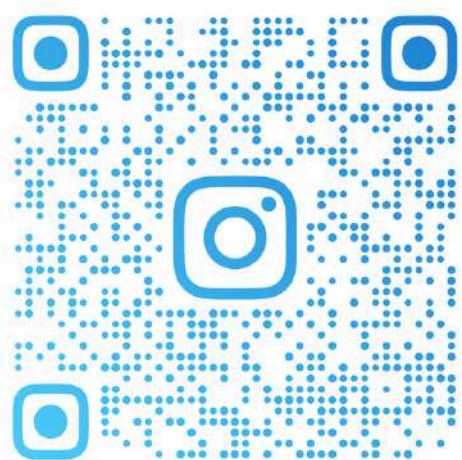
1年 男子
(400m・附属中出身)

元ハンド

私は附属中の部活を引退してから陸上部に入りましたが、先生や先輩が優しいこともあって練習も楽しく取り組みました！しかし今の陸上部は男女合わせて11人、男子は3人しかいません！最後まで読んでくれた方はぜひ一度グラウンドに足を運んでみてください！

読み込みない場合はこちら

海一陸上部 Instagram



KAI1_TRACKANDFIELD_OFFICIAL

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いってください！
QRコードが読み込みない場合は下のリンクをクリックしてください！！

kai1_trackandfield_official



2024年 水海道一高 VS 下妻一高 定期戦

水海道一高 勝利!!

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！(2024)

kai1_trackandfield_official



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

kai1_trackandfield_official



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

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す。

初心者の方も大歓迎です！
新入生みなさん、お待ちしております！！

主な活動実績(総体・新人)

【令和7年度】

- 県西地区総体 -

女子

- ・ 100m 6位 福島(2)、9位 黒田(2)
- ・ 200m 8位 黒田(2)
- ・ 400m 8位 樋熊(2)
- ・ 800m 6位 池田(2)、8位 清水(3)
- ・ 1500m 6位 池田(2)、13位 田村(3)、14位 佐藤(1)
- ・ 100mH 6位 深道(3)、8位 黒田(2)
- ・ 走幅跳 5位 島崎(1)
- ・ 4×100mR 5位 大島-黒田-樋熊-福島
- ・ 4×400mR 5位 福島-池田-清水-大島

男子

- ・ 100m 5位 飯田(3)
- ・ 200m 1位 飯田(3)
- ・ 400m 7位 大島(3)
- ・ 800m 8位 大島(3)
- ・ 男子やり投 8位 加藤(3)
- ・ 男子4×100mR 9位 大島-飯田-諸星-加藤

- 県総体 -

女子

- ・ 100m 福島(2) 13秒35 準決進出
黒田(2) 13秒13 準決進出
- ・ 200m 黒田(2) 26秒91 準決進出
- ・ 400m 樋熊(2) 1分06秒04
- ・ 800m 清水(3) 2分38秒23、池田(2) 2分32秒39
- ・ 1500m 池田(2) 5分24秒27
- ・ 100mH 深道(3) 16秒96 準決進出
黒田(2) 17秒88 準決進出
- ・ 4×100mR 大島-黒田-深道-福島 51秒49 準決進出
- ・ 4×400mR 樋熊-田村-清水-大島 4分35秒44

男子

- ・ 100m 飯田(3) 11秒15 準決進出
- ・ 200m 飯田(3) 23秒22 準決進出
- ・ 400m 大島(3) 52秒68
- ・ 800m 大島(3) 2分9秒47
- ・ 4×100mR 大島-飯田-大良-加藤

- 県西地区新人 -

女子

- ・ 100m 5位 黒田(2)、6位 福島(2)
- ・ 400m 8位 樋熊(2)
- ・ 800m 2位 池田(2)、5位 佐藤(1)
- ・ 1500m 1位 池田(2)
- ・ 走幅跳 2位 島崎(1)
- ・ 4×100mR 2位 島崎-黒田-樋熊-福島
- ・ 4×400mR 2位 黒田-島崎-池田-樋熊

- 県新人 -

女子

- ・ 100m 福島(2) 13秒05 準決進出
黒田(2) 12秒88 準決進出
- ・ 400m 樋熊(2) 1分05秒85
- ・ 800m 池田(2) 2分31秒40 B決進出
佐藤(1) 2分33秒97
- ・ 1500m 池田(2) 5分18秒52
- ・ **4×100mR 6位** 島崎-黒田-樋熊-福島
- ・ **4×400mR 4位** 黒田-福島-池田-樋熊

【近年の上位大会における実績】

- 関東高校総体 -

- ・ 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)

