

県西地区総体

R7.4/24-26実施

男子

決勝の結果のみ

★:自己ベスト

100m	5位	飯田颯(3)★
200m	1位	飯田颯(3)★
400m	7位	大島青空(3)★
800m	8位	大島青空(3) 諸星樹希(1)(代決4位)★
5000m	14位	大良育夢(3)★
やり投	8位	加藤匠(3)

女子

決勝の結果のみ

★:自己ベスト

4×100mR	5位	大島-黒田-樋熊-福島★
4×400mR	5位	福島-池田-清水-大島
100m	6位	福島好那(2)★ 黒田乃愛(2)(代決1位)★
200m	8位	黒田乃愛(2)★
400m	8位	樋熊優心(2)★
800m	6位	池田莉心(2)★ 8位 清水琴美(3)★
1500m	6位	池田莉心(2)★ 13位 田村しずく(3)
	14位	佐藤心音(1)
3000m	9位	田村しずく(3)
100mH	6位	深道美瑠(3) 8位 黒田乃愛(2)★
400mH	3位	深道美瑠(3)★ 4位 大島日向(3)★
走幅跳	5位	島崎こはる(1)



県大会も頑張ります！
応援よろしくお願いします📣

令和7年度 県総体結果報告



5/14~17

男子

100m	飯田颯(3) 11.15 準決勝進出★
200m	飯田颯(3) 23.22 準決勝進出★
400m	大島青空(3) 52.68
800m	大島青空(3) 2.09.47
4× 100mR	大島-飯田-大良-加藤 47.83

女子

100m	福島好那(2) 13.35
	黒田乃愛(2) 13.13 準決勝進出
100mH	深道美瑠(3) 16.96 準決勝進出★
	黒田乃愛(2) 17.88 準決勝進出
200m	黒田乃愛(2) 26.91 準決勝進出★
400m	樋熊優心(2) 1.06.04
400mH	深道美瑠(3) 1.11.79
	大島日向(3) 1.15.11
800m	清水琴美(3) 2.38.23★
	池田莉心(2) 2.32.39★
1500m	池田莉心(2) 5.24.27★
4× 100mR	大島-黒田-深道-福島 51.49 準決勝進出★
4× 400mR	樋熊-田村-清水-大島 4.35.44

★:自己ベスト

女子1500m

記録 5:19.09

優勝



女子800m

準優勝



池田莉心
(2年)

記録 2:33.97

準優勝



女子走幅跳

島崎こはる
(1年)

記録 4m56

女子4×100mR

準優勝



記録 51.62



島崎-黒田
-樋熊-福島



黒田-島崎
-池田-樋熊



準優勝



女子4×400mR

記録 4.17.73





*** 他・入賞者（県大会出場者） ***

女子100m 5位 黒田乃愛（2年） 13.15

6位 福島好那（2年） 13.20

女子400m 8位 樋熊優心（2年） 1:05.36

女子800m 5位 佐藤心音（1年） 2:40.02

少数精鋭の海一生！！

女子6名全員が個人で入賞し、総合5位！陸上を追究し、
自分を高めることを“楽しみ”日々を積み重ねた成果です。

県大会でもベストを尽くします！***部員も募集中！***

県高校新人 結果報告



女子リレーで二種目入賞——

これは水海道一高史上、初の快挙！

世界陸上にも引けを取らないほど、手に汗握るレースでした。

実は海一陸上部の九割以上が初心者。それでもこれほどの成長を遂げた理由とは……？
ぜひグラウンドで、その秘密と、いきいきと輝く海一生の姿を確かめてください！



女子 4×400mR 4位入賞



女子 4×100mR

6位入賞



海一史上初！入賞

海一歴代最高記録



結果詳細

100m	福島好那(2)	13.05	準決勝進出
	黒田乃愛(2)	12.88	準決勝進出
400m	樋熊優心(2)	1:05.85	
800m	池田莉心(2)	2:31.40	B決勝進出
	佐藤心音(1)	2:33.97	
1500m	池田莉心(2)	5:18.52	
走幅跳	島崎こはる(1)	4m66	



Cross Training Session



**Push
Your Limits !**



Bouldering Workout **2025.11.28**



今年も 冬季練前に
ボルダリングチャレンジ！
重心を感じながら身体を
自在に扱う難しさを体感
しつつ、仲間と楽しく登る
ことができました！！
エコーズクライミングさん
ありがとうございました！





シーズンの振り返りと目標設定

海一
陸上部

MEETING



課題克服のため
こんなことをやってます!



モチベーションを維持
するための工夫は?



いつも率先して
行動してくれてありがとう

選手として、チームの一員として、人として・・・

日々共に切磋琢磨している仲間は、どんな思いで陸上と向き合っているのか？
それぞれの課題や目標、継続して取り組んでいることなど、普段は聞けない
”思い”を共有することができました。“宣言”することで自身の志がより高まり、
“聞く”ことで思考が深まりました。感謝の気持ちは自分の言葉でカードに記入！
より強くなったチームの絆を大切に、厳しい冬季練を乗り越えていきます！

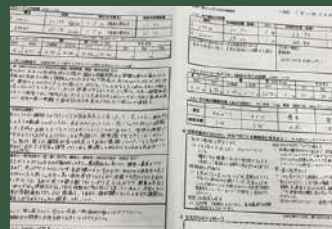
☑ 発表（3分）

☑ 質疑応答（7分）

☑ 発表者へサンスカード記入（5分）



サンスカード



振り返り＆目標設定



R7.12.20

大学生との合同練習



20年近く続いているという
茨城大学主催の合同合宿に、初めて
練習参加させていただきました。



茨城大学陸上部の主将は
本校OBの飯島晏先輩！（R5年度卒）



トレーニングはもちろん、学生が
リーダーシップをとり行動する姿
から学ぶことが数多くありました。



大学生活の話も聞くことができ、
大学についてぼんやりとした
イメージしかなかった私たちに
とても有意義な時間となりました。

本当にありがとうございました！

【参加校】

茨城大学、宇都宮大学、埼玉大学
高崎経済大学、竜ヶ崎一高

令和7年度冬季合同合宿

12/27-29

参加校：水海道一、東海、東洋大牛久、下館二、水戸二、日立商業

DAY1



合宿は開講式からスタート！
参加者全員で円陣を組み、
士気を高めました！

短距離ブロックのメイン練習は
MB保持リレーとシャトル走。
キツくてもみんなで声を出し
走り切りました！



DAY2



朝練は6:00スタート。
旅館から砂浜までジョグで移動し、
ランサーキットや体幹トレで早朝
からトレーニングを行いました！

ゲームアップ「宝守りゲーム」
他高のメンバー同士で組み、
楽しく全力で勝負！
仲間意識も高まりました！



DAY3



最終日のメインはやっぱり
みんな大好きエンドレスリレー☆
心身の疲労MAXのなかでも
チーム団結し頑張りました！

ラストメニューはペア補強。
走り込みだけでは終わらず
限界突破…！！最後まで声を出し
追い込むことができました！



おわりに

疲れがたまりしんどい中でも、3日間みんなで声を出し
励まし合いながら頑張りきることができました。選手・
マネージャーともに、他校同士でも積極的に声をかけ合い
協力し、合宿の大成功をおさめることができたと思います。
参加校のみなさん、本当にありがとうございました！！
この冬季合同合宿の勢いに乗り、さらに気合いを入れて
春総体まで駆け抜けていきます！

