

U E N O

H I G H S C H O O L

T R A C K & F I E L D



2024/10

2024 陸上競技部クラブ紹介

1 部員数 (2024・10月現在)

1年	男7	女7	(3)	
2年	男11	女4	(2)	
3年	男13	女7	(3)	※()は、マネージャー
合計	男31	女18	計	49



顧問：平井裕司（中長距離・競歩ブロック）堀川直哉（短距離・跳躍ブロック）
岡田峰尚（短距離・跳躍ブロック） 國井圭己（庶務）
その他：外部コンディショニングトレーナー 2名

2 活動の内容（主な成績）

東海・全国大会と自己記録の更新を目指し、自分自身を高め合える雰囲気の中で、チームワークの向上と個々の目標に向かって日々努力し、また人間教育に取り組んでいます。競技場練習や奥志賀高原合宿・冬春の伊勢合同合宿を開催。決まった休みもしっかり確保し、隙間時間に十分学習することができ、部内での進学実績も良好である。

★主な進学先★

三重大学医学部、筑波大学、東京学芸大学、名古屋大学、北海道大学、神戸大学、大阪市立大学、静岡大学、富山大学、三重大学、同志社大学、関西大学、立命館大学、関西学院大学、京都女子大学、同志社女子大学、近畿大学、中京大学、天理大学、大阪体育大学、その他多数

★2024年度★ 競技実績

◎第54回三重県高等学校陸上競技春季大会 (5/5 5/6 伊勢)

- 男子5000m 競歩 1位 2位 3位
- 男子4×400R 2位 ○男子4×100R 3位
- 男子1000m 5位 ○男子三段跳 5位
- 女子円盤投 4位 ○女子5000m 競歩 5位

◎第74回三重県高等学校総合体育大会陸上競技の部 (5/24 5/25 5/26 伊勢)

- 男子5000m 競歩 1位 4位
- 男子4×400R 3位 ○男子走幅跳 3位
- 男子4×100R 4位 ○男子1000m 6位 ○男子4000m 7位
- 学校対抗 男子総合7位

◎第71回東海高等学校総合体育大会 (6/14. 15. 16 岐阜)

- 男子5000m 競歩 7位
- (男子100m 走幅跳 400mR 1600mR 5000m競歩 出場)

◎第87回三重県陸上競技選手権大会 (7/13. 7/14 伊勢)

- 男子5000m 競歩 3位 5位 ○女子5000m 競歩 4位 ○女子100mH 7位

◎第67回東海陸上競技選手権大会

- 男子5000m 競歩 8位 (男女5000m競歩 女子100mH出場)

◎第63回三重県高等学校新人陸上競技権大会 (9/21. 9/22 四日市)

- 男子5000m 競歩 2位. 5位 ○女子5000m競歩 2位 ○女子100mH 8位

◎第27回東海高等学校新人陸上競技選手権大会 (三重) ○男子5000m競歩 6位入賞

◎第75回三重県高等学校駅伝競走大会 男子 8位入賞



★2023年度★ 競技実績

◎第52回三重県高等学校陸上競技春季大会

(男子5000m競歩 1位 2位 3位) (男子100m 8位)

(男子やり投 3位) (男子円盤投 4位) (男子400mR 4位) (女子円盤投 5位)

◎第76回三重県高等学校陸上競技対校選手権大会

※学校対抗得点 男子総合5位 男子トラックの部 3位

(男子5000m競歩 1位 2位 3位) (男子100m 8位) (男子400m 8位)

(男子走幅跳 5位) (男子400mR 4位 男子1600mR 4位)

(男子円盤投 5位) (男子やり投 8位)

◎第70回東海高等学校陸上競技対校選手権大会(静岡)

男子5000m競歩 7位 8位

◎第86回三重県陸上競技選手権大会 東海選手権出場(静岡)

(男子5000m競歩 2位 4位) (男子1600mR 3位)

◎第66回東海陸上競技選手権大会(静岡) 男子5000m競歩 4位

◎第62回三重県高等学校新人陸上競技大会(四日市)

男子5000m競歩 1位 2位 3位 男子400m 5位 男子走幅跳 7位 8位

男子1600mR 2位 男子400mR 4位 女子円盤投 4位

◎第35回U20選抜競歩大会(神戸) 出場 10Km競歩



その他実績

◎三重国体代表選手選出 男子少年B100m 4×100R

○東海ゲームフレンドシップゲーム(国体代替)

男子少年B100m 2位 4×100R 1位

◎全国高校総体(福井) 5000m競歩出場

○74 回三重県高校総合体育大会 （東海高校総体出場）

男子 400H（優勝） 5000W（優勝・2位・3位） やり投（4位）
100m（3位） 200m（6位） 800m（6位） 走幅跳（5位） 三段跳（5位）

女子 100H（優勝） 200m（3位） 400m（4位） 800（3位・5位）
1500m（3位・5位） 3000m（3位・5位） 5000W（2位） 1600mR（5位）

【学校対抗】

男子 総合4位 トラックの部 3位 女子 総合4位 トラックの部 3位



○全国高等学校総合体育大会（沖縄） 男子砲丸投（14位）



○U20 全国選抜競歩大会出場（神戸） 女子5 km



◎第73回国体育大会（福井） 男5000m競歩 6位入賞

◎全国高等学校総合体育大会 3名出場（三重大会）

男 5000m競歩決勝4位 5000m競歩決勝7位 女5000m競歩 予選21位



◎全国高校総体出場：山形（女子七種競技）



◎全国高等学校陸上競技選抜大会出場：大阪（女子七種競技）

◎U20 日本室内陸上競技大阪大会出場：大阪（女子60mH）

◎U20 選抜競歩大会出場：神戸（男子10 km 女子5 km）



③ 活動日

練習は、学校のグラウンドで週5回（木曜・日曜休み）2時間程度行っています。休日や祝日には、伊賀市競技場、四日市緑地や滋賀の水口陸上競技場にて校外練習を行っています。



学校 第二グラウンド





立命館大学合同練習



テーピング実習



滝修行



ブロック別ミーティング



校外遠征



四日市・水口 陸上競技場



④ アピールポイント

各ブロックに専門の指導者がいます。大事なものは、「経験」よりも「やる気」。未経験者も多いので基礎からできる！勉強との両立を目指すなら個人競技がBEST。
上級生が下級生にいろいろな事を教えていく中で、部員同士がとても仲良く、そして元気に活動しているのが最大のアピールポイントです。

高校駅伝



長野県奥志賀高原合同合宿





「陸上」は個人競技ですが、上野高校では「陸上競技部」という集団で、仲間と「悔しさ」や「喜び」を共有することも大切にしています。また、「学業と部活動の両立」「周りから一目置かれるアスリートになる」「ただ速く、上手いだけでなく、強い選手であり続ける」これらの事の意義を日頃の練習にて部員達に伝えていきます。結果がすべてではなく、どう取り組んだか、どう行動したか、どんな思いであったかで大きく成長に影響されるでしょう。たくさんの経験をし、3年間の競技生活を通して人間力の形成になればと思っています。



冬季合同合宿



Q&A

Q. 主将が陸上競技部を選んだ理由は？

A. 中学生の頃は他のスポーツをやっていました。なんとなく自分のペースでできる個人競技が自分には向いてるなどと考え入部、それから陸上競技の魅力に取りつかれました。競技大会に出場し、誰よりも速く走りたいと思い、日々切磋琢磨。一年間しっかり練習をこなした結果かなり力がつきました。努力した分、結果に結びつく。自分が認められた瞬間でした。陸上競技は単純なスポーツかと思っていましたが、シンプルが故になかなか奥が深く、追求しつづけました。

Q. どんなところが楽しいと感じますか？

A. やっぱり自己ベストを出したときです。毎日、密度の濃い練習をこなしていますが、ベストをだすとその厳しさがうれしさ変わって、また、一生懸命やろうという気持ちになります。仲間とともに練習をこなすことの楽しさや、一緒に感動を分かち合える素晴らしさもあります。ほぼ、毎日の生活の一部となっています。高校生活を充実するためにも必要なのがこの部活だと思いました。



Q. 勉強と部活の両立は難しい？

A. 陸上競技部には学業成績上位者が多くいます。練習などで培った集中力や体力を勉強にも生かすことができているのだと思います。また、個人競技の為、練習の強度も自分で選択でき、自分にあわせた練習も可能です。無理なく部活動との両立ができることも魅力です。



Q. これまでで一番の思い出はなんですか？

A. 県高校総体で入賞できたことです。素人同然で始めた競技でしたが、先輩方や顧問の先生に恵まれ、成長することが出来ました。あとは合同合宿です。合宿というと、とてもキツイというイメージかもしれませんが、しかし、実際やってみると一日一日がとても早く過ぎ、精神的にも肉体的にも鍛えられ、チームワークも高まります。他校の選手とも交流することができて、充実した練習になり仲間も増えました。

また、BBQをしたり、食事会をしたりとイベントも盛りだくさんでした。部員間男女ともとても仲がよいです。



Q. マネージャーの仕事って何をするのですか？

A. 練習メニューの確認、タイム計測、大会出場の手配など、選手が一番近くでサポートできる縁の下の力持ち！常に選手の事を考えサポートしています。マネージャーをしていてよかったと思えることは、やっぱり選手がベスト記録を出したときですね。最初は選手のことで喜べるなんて嘘だと思っていました(笑)。でも、選手が活躍する姿を見るとまるで自分の事のように思え、涙が出るくらいうれしかったです。選手とのワンチームとして活躍できます。

またこの部活動でのマネジメント能力が、社会でも活用できるスキルが身に付きました。





Q. 初心者でも大丈夫ですか？

A. 伊賀地区の中学校は陸上部も少なく、高校から初めて陸上をするという部員は半分以上います。全国大会に出場した強い選手がいるのですが、実は元吹奏楽部で高校から陸上をはじめた選手でした。3年間しっかり練習にとりくみメキメキ力を発揮し、さまざまな大会で活躍できました。競技力のおかげで大学進学も決まりました。練習は裏切らない、努力した分だけ強くなり、次のラウンドへすすめることも出来ることが最大の魅力です。

Q、卒業生の進路先は？

真面目にコツコツ練習することと、学業はリンクしています。練習も毎日頑張っていた選手は自分の第一志望に合格していることが多いです。努力は報われる！

三重大学医学部、筑波大学、東京学芸大学、名古屋大学、北海道大学、神戸大学、大阪市立大学、静岡大学、富山大学、三重大学、同志社大学、関西大学、立命館大学、関西学院大学、京都女子大学、同志社女子大学、近畿大学、中京大学、天理大学、大阪体育大学、その他多数

Q. 新入生にひと言！ 初心者から始まった選手が大会で優勝、好成績を残すことはよくあることで、努力分だけ競技力も人間力も成長します。自分の能力にあった種目を選択して極めてください。陸上競技の魅力にとりつかれると思います。

努力した分だけ結果が報われる。こんなわかりやすい競技はないです。私たちといっしょに部活動が出来ることを楽しみにしています。



公式 [instagram](#)

[ueno_tandf](#)