



TEAM



<部員数> 2025年度 2月現在

1年生8名(男子5名、女子3名)、2年生17名(男子8名、女子7名、マネージャー2名)の25名で明るく元気に楽しく活動しています。

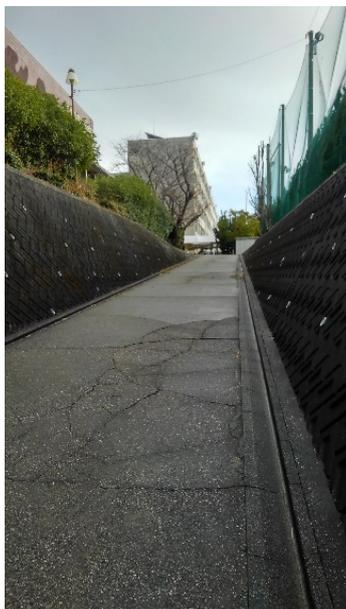


<施設>

グラウンドは100mの直走路と砂場、走高跳が常時使用できます。

火曜日と土曜日は300mのトラックを使用して、中長距離のポイント練習やロングスプリントの練習をしています。投擲も火曜日と土曜日を中心に投げ込みます。

他にも校内の坂道や1週1.03kmの外周、牧野が池緑地なども練習場所として活用しています。雨天時は駐輪場や校舎内を利用したり、名東スポーツセンターや平成展望台なども利用したりしています。



↑敷地内の坂



↑200mトラックと300mトラック

<活動中の種目>

短距離（100m、200m、400m、競歩、4×100mR、4×400mR、110mH、100mH、400mH）、中長距離（800m、1500m、3000m、5000m、駅伝、3000m障害）、跳躍（走幅跳、走高跳、三段跳）、投てき（砲丸投、やり投、ハンマー投）、混成競技（男子8種競技、女子7種競技）です。たくさんの種目がある中で、自分たちが前向きに取り組める種目に挑戦しています。

<目標シートとメニュー>

練習メニューは顧問の先生が提示をしていますが、受け身にならないよう、パートリーダーが中心となって練習のねらいを考えて、競技力向上につながる練習になるよう意見を交わしながら練習しています。また、定期的に目標シートを作成、一人一人が目標意識して練習に取り組みます。

目標シートの例

目標達成への課題 (具体的にどのような強化が必要で、どのように強化すべきなのか)	目 標 A 理想 B 現実的 C 最低限
スピードが全然足りていないと感じているので、スピードをつけるために、 着者の感覚をしっかりとつかむ。特にハードルを完璧にこなせるようにする。足を 心きるなり大きくまわすことができるようにするために、日頃からの意識をねと。	A目標 4'45"00 種目 1500m
全体的に筋力が足りないので、朝練でのラングで、筋力トレーニング。 ハードルを苦手なので朝練をこまめに練習して克服できるようにする。	B目標 4'59"99 種目 1500m
	C目標 5'09"99 種目 1500m 今シーズンの記録 5'20"53
中盤から後半にかけて一番キツイとき、前についていく精神力と。 筋力(体幹)をつける。具体的には、精神面で練習から意識して「前の人から 離れたい」という気持ちで走る。筋力は、冬の間は、自分の弱点 (腹筋・体幹)を重点的に鍛える。もちろんその他の部分も。ストライド 伸ばすために股関節をしっかりと動かすために、腸腰筋を鍛える。	A目標 10'29"99 種目 3000m
	B目標 10'49"99 種目 3000m
	C目標 11'09"99 種目 3000m 今シーズンの記録 11'28"47

↓冬季練習の例

種目	メニュー	メインメニュー	ケア
SS			
LS		男子 MAX250m+100m r40" r10' 女子 MAX150m+150m+100m r60" r10' ×3set	
SH			
SP		ハンマー投	
HT		2ターン	
LJ	FT (チューブのみ 30") 外周ジョグ1周 (3'50 4'00 4'30 5'00 5'30) トレーニングアップ ①ハードルドリル (正面、横、回転、間隔開けて リード+抜脚、高速1歩ハードル) ②ステップボード	ラストのスピードアップ練習 8m間隔にミニH 0123/0123/0123→砂場 3で踏切 中助走～踏切板 全助走～踏切板	ケア アイシング ストレッチ
TJ	(ラン シザース 各20"×2) &ジャンプボックス (メディシン持) 20回× 2		
HJ	③メディシンボール投 全カバック投10本 ④50m流し (ミニH付) × 6	助走をしっかりと合わせてから	
HJ	ピッチ重視、ストライド重視各3本ずつ ①1.6-1.8-2.0 ②1.8-2.0-2.2	(600m+1000m) × 5 r2' sr2' 3'10"/km 3'30"/km MAX 1 5 0 m × 3	
LA	※スパイクはなしで良い：フォームとピッチを意 図	(600m+1000m) × 4(LAの1245) 3'10"/km 3'30"/km r2' sr2' MAX 1 5 0 m × 3	
LB	中長距離W-up 男子2400mjog 4'00 4'30/km 女子2100mjog 5'00 5'30/km)	(600m+1000m) × 5 r2' sr2' 3'25"/km 3'45"/km MAX 1 5 0 m × 3	ジョグ 2100mjog 4'00 4'30/km 5'00 5'30/km
LC		(600m+1200m) × 3 r2' sr2' 3'45"/km 4'05"/km MAX 1 5 0 m × 3	ケア アイシング ストレッチ
LD		300m+600m × 4(LCの135) 3'25"/km 3'45"/km r2' sr2' MAX 1 5 0 m × 3	
LE			
W		LDと同じ	

<チームウェア> チームカラーのブルーを纏って一緒に走ろう！



ロンTのデザイン

名東
TRACK&FIELD



<活動予定>

練習日 月・火・木・金・土 オフ 水・日

※試合期は土日が試合になることがあります。

練習時間 16:05~18:45頃 (冬季は18:30頃)

朝練は自主練です。塾や習い事との両立OK。留学に行かれる方もおります。

<新入生の皆さんへ>

初心者の方もマネージャーも大歓迎です。先輩たちが基本から教えますので安心して見に来てください。初心者の選手も絶賛活躍中です。

インターハイ地区予選への出場希望者は4月早々に大会への申し込みが必要です。事前に陸連登録の手続きが必要になりますので、出場を希望する方は3月の合格者説明会の折りに陸上部顧問(赤司)にお声かけください。春休みに練習に参加したい選手は保護者、中学校の顧問の先生と相談して参加してください。

<2025 春休み中の活動予定>

参加を希望される方は合格者説明会の折りに陸上部顧問(赤司)にお声かけください

3/21 9:00-12:00 @名東高校 3/24 14:00-17:00@1 名東高校

3/26 8:30-16:00 @瑞穂北陸 3/27 8:30-16:00 @瑞穂北陸

3/28 8:30-16:00 @瑞穂北陸 3/31 14:00-17:00 @名東高校

4/1 14:00-17:00 @名東高校 4/3 14:00-17:00 @名東高校

4/4 14:00-17:00 @名東高校 4/5~6 競技会 4/7 13:00-16:00 @名東高校練習

4/5、4/6、4/12、4/13の名古屋地区春季競技会に出場するには3月上旬に名東高校で陸連登録をする必要があります。総体に向けて競技会に出場したい選手は、顧問の先生や監督を通じて、メールにて連絡して下さい。

3月8日までにご連絡ください。

STAFF



<顧問の先生の紹介>

主顧問 赤司 学（あかし がく）先生 保健体育科の先生です。JAAF ジュニアコーチ
専門／中距離

令和4年度から陸上競技部の監督をしています。自身も名東高校の卒業生で、陸上競技部のOBでもあります。

顧問 面屋 昌樹（おもや まさき）先生 国語科の先生です。

専門／中・長距離 中学校から陸上を始め現在もしぶとく現役続行中 庄内 RT 所属

外部講師 梶山 奈津子コーチ

専門／跳躍（走高跳）就職のため2023年3月までとなります

外部講師 春日井 貴裕コーチ

専門／投擲（砲丸投）2018年インターハイ出場 理学療法士目指しているのので、ケガや体の使い方もアドバイスをしてくれるチームの兄貴的なコーチです。

リレー、駅伝を頑張りたい選手、名東高校に集まれ～！！

名古屋市東部や日進、長久手、東郷在住で近い高校で陸上を頑張りたい人はぜひ名東高校へ！
（もちろんもっと遠方から来てくれる人も大歓迎）

県高校駅伝では、男子は7人で42.195km、女子は5人で21.0975kmを襷で繋ぎます。

リレーは4×100mRと4×400mRで、それぞれ4人でバトンを繋ぎます。

駅伝やリレーには人数が必要です！都大路や東海大会を目指して、一緒に襷・バトンを繋ごう！
名東高校から日本選手権、全日本大学駅伝、箱根駅伝を目指す人、大歓迎です！



MESSAGE



名東高校陸上競技部のメンバーから入部を検討しているみなさんへ

部員より

陸上部は1人のためにみんなが応援する雰囲気がすごく魅力的です！！

最初はなかなかハードで辛いかもしれないけど応援し合える陸上部ならメンタルもどんどん強くなって実力もついてくるのでぜひ入ってください！！

陸上競技は個人種目であり、常に自分との戦いです。ですがその中に部内での競争であったり、仲間がいるからこそその成長が感じられます。個人種目だからこそ試合で仲間の大切さを感じられたり、駅伝で襷をつなぐことで他の部活では味わえない喜びを共有することができます。

名東高校陸上部では、短距離、長距離はもちろん、砲丸投げやハードルなど様々な種目に取り組んでいます。部員全員がそれぞれの目標に向かって日々練習に励んでいます。冬季練習などもみんなでファイト！と声を掛け合って頑張っています！学年を超えて仲が良く、クリスマスパーティーなどイベントもあってとても楽しい名東高校陸上部、ぜひ来てください！

短距離の魅力は、100mだと10数秒で終わってしまいますが、その10数秒のために何ヶ月も練習するのがカッコ良さだと思います。

400mはロマンだぜ！！

陸上の魅力は、『走る』というみんなが当たり前に来る難しいことを極めるカッコよさ（ロマン）です。また、陸上競技はリレーや駅伝以外は悪い結果が出てしまっても全て自己責任になってしまう個人競技ですが、応援は部員みんなでやるチーム競技でとても楽しいです。個人的には、大きい大会の決勝のスタート前の静まり返った空気が、ピストルの合図と共に各学校の声援が飛び交い盛り上がる、この空気感が大好きで陸上でしか味わえない唯一無二の魅力だと思います。

顧問より

陸上競技は、競技会で練習の成果を試し、自分の成長を記録や順位で実感できます。そのため、他のどの競技よりも自己成長を感じられることが最大の魅力です。そしてたくさんの種目があるので、皆さんにあった種目が見つかるだけでなく、初心者でも大会に出ることができます。また、男子部、女子部と分けられてしまっている部活が多い中、陸上部は男女と一緒に練習することで、チームとしての一体感が感じられるはず。私立のように充実した設備や実績のある選手が集まるわけではありませんが、それでも名東高校陸上部はこれまでにインターハイや東海大会に数多くの選手が出場してきました。これは、「全力で頑張ることを楽しむ」名東陸上部員の明るさと熱意があるからに他なりません。陸上で一緒に夢を追いかけてみましょう！

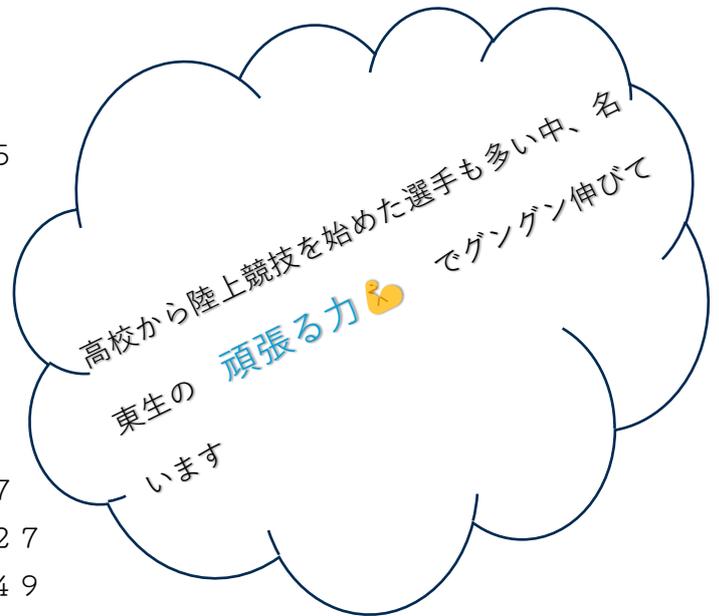
RESULT



令和6年度の 主な戦績

第78愛知県高等学校総合体育大会 名北支部総体予選 (入賞・県大会出場)

男子	総合	6位	24点
	800m	3位	1分59秒32
	1500m	6位	4分11秒44
	110mハードル	2位	15秒27
	500m競歩	4位	27分21秒85
	走高跳	優勝	1m88cm
		4位	1m70cm
	やり投	4位	51m27cm
女子	総合	3位	33点
	フィールドの部	3位	15点
	800m	4位	2分25秒07
	1500m	5位	5分04秒17
	3000m	5位	11分27秒27
		6位	11分31秒49
	400mハードル	3位	1分06秒70
	5000m競歩	5位	31分33秒
	4×100mリレー	4位	50秒98
	4×400mリレー	4位	4分10秒43
	走高跳	優勝	1m55cm
	走幅跳	4位	4m84cm
	三段跳	3位	10m82cm
	砲丸投	5位	9m61cm



第78愛知県高等学校総合体育大会

女子	7種競技	5位	3763点
	走高跳	3位	1m55cm (東海大会出場)

第76回名古屋市立高等学校体育大会

男子	110mハードル	優勝	大会新記録	15秒53
	走高跳	優勝		1m75cm
	走高跳	2位		1m70cm
	走幅跳	優勝		6m35cm
	やり投	優勝		48m70
女子	総合	2位		39点
	200m	優勝		27秒71

800m	2位	2分28秒94
1500m	2位	5分16秒24
100mハードル	優勝	16秒39
走高跳	2位	1m51cm

令和6年度愛知県高等学校新人陸上競技大会 名北支部予選会

男子	800m	2位	2分01秒15
	1500m	5位	4分12秒63
	4×100mリレー	5位	43秒62
	4×400mリレー	3位	3分27秒84
	走高跳	優勝	1m80cm
	三段跳	5位	12m73cm
	砲丸投	6位	8m78cm
	ハンマー投	6位	22m37cm
女子	総合	6位	27点
	フィールドの部	2位	18点
	800m	3位	2分31秒48
	1500m	6位	5分09秒91
	5000m競歩	4位	29分46秒54
	4×400mリレー	6位	4分21秒32
	走高跳	優勝	1m58cm
		5位	1m50cm
	走幅跳	4位	4m76cm
		6位	4m61cm
	三段跳	3位	10m04cm
	三段跳	5位	9m93cm

令和6年度愛知県高等学校新人陸上競技大会

男子	走高跳	3位	1m90cm
女子	走高跳	2位	1m55cm

第27回東海高等学校新人陸上競技選手権大会

男子	走高跳	6位	1m85cm
女子	走高跳	5位	1m58cm

愛知県高校駅伝の戦績

男子	R4	2時間40分54秒	51位
	R5	2時間33分51秒	27位
	R6	2時間27分12秒	30位
女子	R4	1時間27分12秒	21位
	R5	1時間27分48秒	18位
	R6	1時間26分26秒	17位



陸上部の1年



- 5月 総体名北地区予選
県総体
- 6月 東海総体
- 8月 全国総体(インターハイ)
合宿【滋賀県 希望ヶ丘文化公園】
- 9月 地区新人&県新人
10月東海新人
11月県高校駅伝
混成競技校内競技会
- 12月 瀬戸近郊駅伝 クリスマス Run & Party
- 1月 初詣 Run
- 2月 渥美半島駅伝
BIWAKO クロカン

一定の記録を越えられたら BIWAKO クロカン
(全国大会) にもチャレンジをしています

他にも大会やイベントが盛りだくさん

CONTACT US

合同練習、部活動見学・練習体験は顧問の先生や監督、無所属の方は保護者の方を通じて連絡してください。

連絡先 名東高校陸上競技部 meito.tfc@gmail.com

