敦賀気比高等学校陸上競技部　紹介（2013年版）

部員について

○　部員数は、現在35名（男子19名・女子16名）です。

○　県内外から、男女を問わず元気な部員が集まっています。
　現在…愛知・三国・小浜・三方・美浜・鯖江・越前・市内の元気な仲間達が日々奮闘中♪

○　快適な寮や下宿があるので、遠くからでも安心！（現在、男子は寮・女子は下宿を斡旋）
　規則正しい生活でロスタイムなし。のびのび部活動と勉強の両立ができています。また、冬期間など、期間限定の入寮なども可能です。
　アットホームな下宿で、快適に文武両道を実践している部員もいます。

○　元気に電車・スクールバス通学をしている生徒もたくさんいます。

○　陸上部員はすべてのコースで、それぞれの個性を発揮しながら頑張っています。
私学ならではの無駄のないカリキュラム編成で、無理なく両立ができます。さあ、気比高で個性を伸ばしながら、輝いている部員達を紹介しましょう。

＜特別進学コース＞

○　スクールバス通学。遅れて部活動に取りかかるが、人並み外れた集中力で新走法をマスター。記録を着実に伸ばし、ブロック大会で活躍。勉強でも高い集中力を発揮し、東大合格！

○　市外通学生。臨機応変に両立を図りながら、大変意識の高い取り組みで順調に記録を伸ばし、中距離種目で北信越大会入賞の実績を残しながら、難関国公立大学合格！

○　市外からの女子下宿生。勉強と部活動の両立を図りながら着実に実力をつけ、北信越新人大会入賞！こつこつ素直な取り組みで、今後の活躍が益々期待できる。

＜進学コース＞

○ 付属中学校から6年間、勉強も部活動も一貫教育。5年連続全国大会上位入賞。中学生からの夢「日本代表」もゲット。卒業後は実業団に進み日本選手権2連覇！

○ 県外からの通学生。高校で本格的に競技を始めるが、持ち前のチャレンジ精神と思い切りの良さで、走る度に記録更新。2年連続全国都道府県駅伝出場で区間上位。インターハイでは1500mで10位。念願の箱根駅伝にも出場し、アンカーで区間5位の激走は伝説！

○ 県外通学生。ねばり強い走りにスピードも加わり、国体5000mで決勝進出。全国都道府県駅伝も連続出場を果たし、福井のエースとして、全国の強豪と肩を並べる粘りの走りを披露。悲願の箱根駅伝でもエース区間で大活躍！現在は実業団のトップクラスで活躍中。

○ 県外からの女子寮生。高校から陸上に取り組み長距離に挑戦していたが、全国での可能性を見据え、2年の夏より競歩に取り組む。ひたむきな練習姿勢でみるみる実力をつけ、国体では準優勝の快挙！卒業後も福井県代表として、国体で連続上位入賞を果たしている。

○ 一時間の電車通学を続けた女子選手。常に目的意識をしっかり持ちながら、集中力、持続力ともにすばらしい取り組みでメキメキたくましくなり、全国大会3位の実力を身につける。現在は母校に戻って後輩たちを指導しながら、現役選手としても全国レベルで活躍中！

○ 電車通学の姉妹選手、勉強・部活・クラブと3足のわらじを見事に履きこなす頑張りや。時間のやりくりを身に付け、姉は国体では4年連続入賞（3年生では3位入賞）。妹も2年生ながら全国選抜大会入賞を果たしている。

○ 県外からの女子下宿生。新鮮な環境の中、勉強と部活動をのびのび両立させながらメキメキと力をつけ、1年生ながら北陸地域選手権大会で入賞を果たす。

＜教養コース＞

○ 1年目は寮、学校生活に慣れた2年目からは電車通学でがんばった女子。地元の高校とかなり悩んで本校を選んだが、生活のリズムが身に付くと共に競技力も着実にアップ。インターハイ・国体に連続出場し、準決勝進出の実力を身につける。

○ 高校から陸上競技を始めた通学生。持ち前のバネと素直な取り組みが功を奏し、記録は飛躍的に更新。途中怪我にも苦しみながらも、強い精神力を身につけ、ブロック大会上位入賞。3種目でのインターハイ出場を手中におさめる。

練習環境について

○ 徒歩5分で公認競技場。シーズン中には週に3度以上利用可能。すべての種目で大会さながらの質の高い実践練習ができます。また、周囲の公園も最高のロケーションでユニークな練習ができます。

○ 学校の周囲は自然がいっぱい。変化に富んだロードコースがふんだんにあり、長距離にも最適です。

○ ジョグ15分で名勝「気比の松原」。砂浜、松林の遊歩道と、単調になりがちな冬季練習を楽しくします。

○ 学校のグランドもオールウェザー仕様。棒高跳用公式マット常設など、跳躍ピットも充実。投擲サークルも4箇所。ハンマー・やりも投げ放題です！

練習内容について

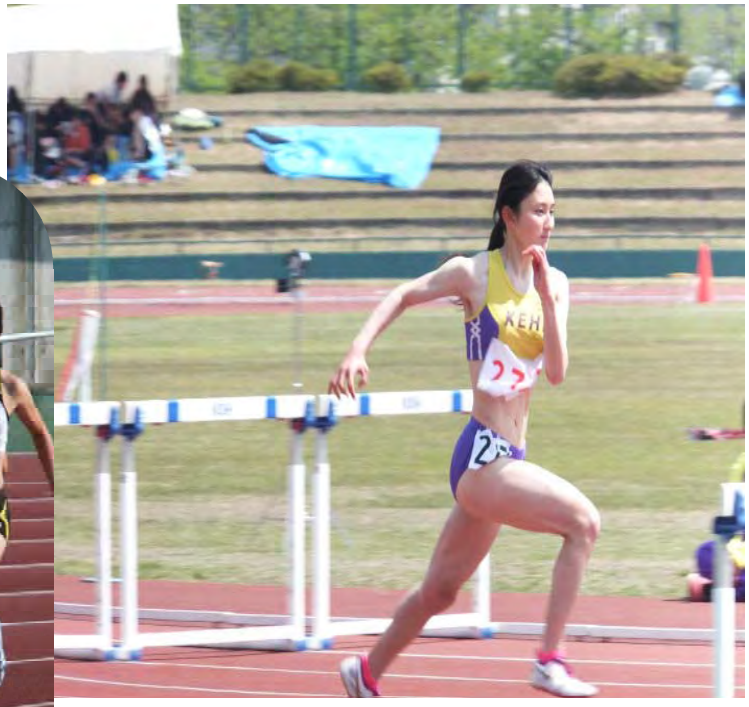
○ 練習は、①「基本中の基本、これだけは」という、積み重ねが大切なものと、②「可能性を発見するため。」のバラエティーに富んだもの。の2本立て。単調で辛いだけになりがちな陸上競技の練習。
辛い中にも「遊び心」を盛り込んだ、やりがいのあるメニュー創りを心がけています。
①の例：走ドリル…ほぼ毎日／ウエイトトレーニング…週2～3回／ハードルドリル…週2～3回／サーキットトレーニング…冬季は週2～3回／階段・坂道でのドリル…週2～3回
②の例：リズムマシーンでのリズミカルドリル／最新走法マスタードリル／ハイスピードカメラなどでのホームチェックと矯正／自然の中での「野生にもどろう練習」／色々な道具を使ってのドリルなどなど、日々創作・進化中！

○ 週に一度は休養日。練習は「できるだけ短時間に質の高いもの」を心がけています。

☆ 電車・バス通学の生徒が、時間に合わせてロスタイムなく練習をこなすのも、大切な能力です。

○ 「どんな練習も、その意味を理解し、目的意識を持って自主的に」がモットー。
生徒達があみ出した新鮮アイディアメニューで練習を組み立てる事もあります。

☆ 選手自身が「その気」「本気」にならないと、強くはなれませんからね。



進路について

○　創部27年と、決して長い歴史ではありませんが、先輩達は皆、我が部で身につけた「宝物」を胸に、それぞれの個性に更に磨きをかけています。そのため、進路もバラエティーに富んでいます（順不同）。

☆　大 学 院　…　福井、岐阜経済

☆　大　　学　…　東京、東京学芸、金沢、福井、福井（医学部）、滋賀、大阪府立、福井県立、青山学院、関西、立命館、法政、武庫川女子、京都産業、山梨学院、関西外国語、大谷、岐阜経済、平成国際、中京、天理、大阪体育、びわこ成蹊スポーツ、星陵、京都女子短、中京女子短、他

☆　専門学校　…　高津理容美容、金沢総合科学、敦賀市立看護、福井歯科、大阪工業科学、大原簿記中部自動車　他

☆　就　　職　…　中国電力、ヤクルト本社、関西電力、JR西日本、関電工業、敦賀原子力サービス、村田製作所、東洋紡績、敦賀海陸運輸、平和堂、AW工業、アイケープラスト、福井トヨタ、福井日産、福井めがね、ギャレックス、キョウセイ、三菱滋賀、日本電産芝浦、敦賀市、三国町、敦賀美浜三方消防組合、鯖江消防組合、自衛隊滋賀県警察　他

Only One で No.1 ！！

をモットーに

秘められている可能性を発掘します

少しは「気比高陸上部」のイメージが伝わりましたか？

「敦賀気比」でこそ大きく・豊かに広げられるはず。きっと「新しい自分」「強い自分」に出会えますよ☆

近年の主な戦績　(高校抜粋)

2014. 4. 1　現在

アジアジュニア陸上競技選手権大会(シンガポール)

辻　　隼　　1500m・5位、800m・7位(県初)

国民体育大会

宮川　海峰	少年共通棒高跳・3位	… 2012年
熊谷　成将	少年B110mH・6位	… 2012年
仲島　　諒	少年B100m／少年A100m出場	… 2010・2011年
田中　良樹	少年Aやり投・出場	… 2012年
山本　諒子	少年A100mH・出場	… 2010年
山口　　幸	少年A三段跳・10位／少年A走幅跳・出場	
沢田　美紀	少年A5000mW・2位(県初)	
小林　　仁	少年A110mH・6位	
浜松　弘典	少年共通円盤投・3位／少年　砲丸投・5位	
辻　　隼	少年B800m・3位／少年共通3000mSC・出場	
坪内　美帆	少年A400m・準決勝進出	
山崎　高英	少年共通400mH・8位	
窪田　範子	少年共通走高跳・10位(3年連続出場)	他　出場者多数

全国高等学校総合体育大会

男子	4×100mR出場	… 2012年
田中　宏侑	200m／400m・出場	… 2012年
杉田　祐人	走幅跳・出場	… 2011年
山本　諒子	100mH・出場	… 2010年
山口　　幸	三段跳・出場	… 2008年
辻　　隼	1500m・6位／800m・7位	
浜松　弘典	円盤投・7位／砲丸投・11位	
澤田　美紀	3000mW・9位(県初)	
米澤　　豪	1500m・10位	
坪内　美帆	400m・準決勝進出	
窪田　範子	走り高跳・3年連続出場	
男子	4×400mR出場	他　出場者多数

全国高等学校陸上競技選抜大会

宮川　香峰　　棒高跳・8位　… 2013年

日本ジュニア陸上競技選手権大会

辻　　隼　　800m、1500m・優勝(県初)

宮川　海峰　　棒高跳・6位　… 2012年

日本ユース陸上競技選手権大会

西野　隼人	100m・準決勝出場	… 2013年
宮川　海峰	棒高跳・5位／3位	… 2011年・2012年
宮川　香峰	棒高跳・6位	… 2012年

全日本室内陸上横浜大会

辻　　隼	1500m・3年連続優勝	
浜松　弘典	砲丸投・優勝	
窪田　範子	走高跳・3位	他　出場者多数

全日本室内陸上大阪大会

田中　宏侑	60m・出場	…	2013年
橘　祐里	60mH・出場	…	2012年・2013年
宮川　海峰	棒高跳・5位	…	2012年・2013年

全国都道府県男子駅伝競走大会

米澤　類　1区・20位　／　米澤　豪　4区・14位　　など、連続出場・好成績

北信越高等学校陸上競技対校選手権大会（インターハイ地区予選）

男子団体総合の部	・ 8位	…	2012年
男子団体総合の部	・ 3位（2回）		
男子団体フィールドの部	・ 優勝		
男子個人の部	・ 田中宏侑　200m・3位　400m・4位（2012年）		
	・ 4×100mR・4位（2012年）		
	・ 4×400mR・優勝／浜松弘典　投てき3冠（史上初）		他
女子団体フィールドの部	・ 優勝		
女子個人の部	・ 窪田範子　走高跳・優勝／坪内美帆　400m・2位		
	・ 山本諒子　100mH・5位（2010年）		
	・ 迫田真理子　400m・6位		
	・ 澤田美紀　3000mW・2位		他

北陸陸上競技選手権大会

西野　隼人	100m・8位	…	2013年
男子	4×100mR・3位、8位	…	2012年・2013年
玉脇　麻衣	三段跳・7位	…	2013年
石田　千佳	砲丸投・6位	…	2013年
近藤　有美	円盤投・7位	…	2013年
女子	4×100mR・6位	…	2013年
男子	4×400mR・6位	…	2011年
宮川　海峰	棒高跳・2位	…	2012年
宮川　香峰	棒高跳・3位	…	2012年
牧野　悠里	砲丸投・3位	…	2012年

北信越高等学校陸上競技新人大会

西野　隼人	100m・優勝、200m・2位	…	2013年
熊谷　成将	八種競技・2位、110mH・5位	…	2013年
行方　真紀	円盤投・2位、砲丸投・6位	…	2013年
男子	4×100mR・8位	…	2013年
石田　千佳	円盤投・6位、砲丸投・6位	…	2013年
大柳　里沙	走幅跳・7位	…	2013年
前川　優子	100mH・8位	…	2013年
女子	4×100mR・5位	…	2013年
熊谷　成将	110mH・6位	…	2012年
山本　拓実	砲丸投・7位	…	2012年
女子	4×400mR・6位	…	2012年
橘　祐里	100mH・優勝／400mH・2位	…	2011年・2012年
田中　良樹	やり投・5位	…	2012年
熊谷　成将	110mH・6位	…	2012年

福井県高等学校春季陸上競技対校選手権大会（インターハイ県予選）
　男子団体総合の部　・　優勝　（2012年　他）
　男子団体トラックの部　・　優勝
　女子団体総合の部　・　準優勝（2012年）
　女子団体トラックの部　・　準優勝
　女子団体フィールドの部　・　優勝　（2012年…準優勝）
福井県高等学校陸上競技新人大会
　男子団体総合の部　・　優勝
　男子団体トラックの部　・　準優勝（2013年　他）
　女子団体総合の部　・　準優勝（2013年　他）
　女子団体トラックの部　・　準優勝
　女子団体フィールドの部　・　準優勝
福井県民スポーツ祭
　男子団体総合の部
　　・　優勝　（2013年…準優勝）
　女子団体総合の部
　　・　準優勝（2013年　他）
北信越高等学校駅伝競走大会
　男子の部　・　8位
福井県駅伝競走大会
　男子の部　・　次勝2回、3位6回
　女子の部　・　5位（2012年）
嶺南駅伝競走大会
　高校の部　・　優勝

気比高記録 （抜粋）　　2014. 4. 1　現在

男子）

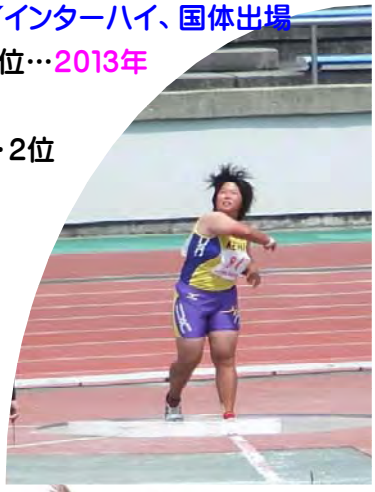
100m	(手)10”6	辻子　大輔	県高校記録
	10”77	仲島　　諒	国体・準決勝進出…2010年
200m	21”89	田中　宏侑	インターハイ出場…2012年
400m	48”24	山崎　高英	北陸選手権・優勝／インターハイ、国体・出場
800m	1’50”77	辻　　隼	アジアジュニア・7位／日本ジュニア・優勝
1500m	3’49”83	辻　　隼	アジアジュニア・5位／日本ジュニア・優勝
			県記録・県高校記録
	(3’51”43)	米澤　　豪	インターハイ・10位(国内最高)
3000m	8’39”69	辻　　隼	県高校記録
5000m	14’23”32	米澤　　類	国体・14位
10000m	30’14”74	米澤　　類	
10k(ロード)	30’52”	米澤　　豪	
110mH	14”74	小林　　仁	国体・6位
400mH	52”41	山崎　高英	国体・8位／全国ランキング・9位
3000mSC	9’12”22	米澤　　豪	県高校記録
4×100mR	41”72		インターハイ出場…2012年
4×400mR	3’17”80		北信越、北陸選手権・優勝／インターハイ出場
走高跳	2m05	中村　　昇	北信越・2位／インターハイ・出場
走幅跳	6m97	田村　洋一	北陸選手権・6位
三段跳	14m32	杉田　祐人	北信越ランキング・1位…2011年
棒高跳	4m30	土田宏一郎	県ランキング・1位
		荒木　一浩	県大会・優勝
砲丸投	16m55	浜松　弘典	全国ランキング・12位
(14p)	15m25	浜松　弘典	国体・5位
円盤投 (1.5kg)	50m21	浜松　弘典	国体・3位
(1.75kg)	39m62	行方　真紀	北信越新人・2位…2013年
やり投	60m60	浜松　弘典	元県高校記録
ハンマー投	44m86	宮島　真一	県ランキング・1位
八種競技	5072点	熊谷　成将	北信越新人・2位…2013年

女子）

100m	12”66	山下　祐花	…2013年
200m	25”24	坪内　美帆	北信越・5位
400m	56”95	坪内　美帆	インターハイ・準決勝
800m	2’20”21	坪内　美帆	北信越・準決勝
1500m	4’59”56	沢田　美紀	県大会・3位
3000m	10’44”17	沢田　美紀	県大会・2位
5000m	18’47”61	沢田　美紀	県大会・4位
100mH	14”66	山本　諒子	北信越・5位…2010年
400mH	64”24	橘　　祐里	北信越新人・2位…2012年

3000mW	14’06”12	沢田　美紀	インターハイ・9位
5000mW	22’56”64	沢田　美紀	国体・2位（大会新記録）
5kW（ロード）	24’28”	沢田　美紀	全日本競歩・2位
4×100mR	49”23		北信越大会…2013年
4×400mR	4’00”56		北信越・準決勝／県大会・優勝
走高跳	1m65	窪田　範子	国体・10位／全日本ジュニア室内・3位
棒高跳	3m60	宮川　海峰	国体・3位／日本ユース2位
			県高校記録…2012年
走幅跳	5m51	澤　美香	県ランキング2位
砲丸投	10m85	梁　ひかり	北信越・6位／インターハイ、国体出場
円盤投	36m41	梁　ひかり	北信越・3位／インターハイ、国体出場
やり投（新規格）	38m68	髙岡ｱﾝｼﾞｪﾘｶ	県ランキング2位…2013年
ハンマー投	30m98	葛山　真弥	元県記録
七種競技	3778点	窪田　範子	県ランキング・2位

☆　記録は更新するためにある！
この記録、君なら
塗り替えられる！　！



◆本校陸上競技部OB近年のめざましい活躍◆

辻　　隼	日本選手権大会　1500m・2連覇
米澤　　豪	2007年箱根駅伝　学連選抜　アンカー・区間5位
米澤　　類	2009年箱根駅伝・青山学院大学　2区・区間5位
	2013年ニューイヤー駅伝・中国電力　5区・区間5位
窪田　範子	全日本実業団選手権大会　走高跳・4位　他（3年連続入賞）
	2009年国民体育大会　成年走高跳・11位
	2012年北陸地域選手権大会　走高跳・優勝（4年連続）
沢田　美紀	2008年国民体育大会　成年10000mW・3位
	（国民体育大会　5000mW／10000mW・5年連続入賞）
山口　　幸	2011・12年北陸地域選手権大会　三段跳・優勝
宮川　海峰	2013年日本ジュニア陸上競技選手権大会　棒高跳・2位