

保土ヶ谷高校



陸上競技部

2026年保土ヶ谷高校陸上部 大躍進

- ① 県高校総体で200m, 400m, 4×400mRで優勝🎉

200m 20" 74 (県高校新記録🎊日本高校歴代7位)🎉

- ② 6年連続インターハイ出場! 6種目10名IH出場

200m, 800m, 1500m, 4×400mR, 男女円盤投IH出場🎉

- ③ 2026年好記録! 全国ランキング上位記録も続出🎉

100m 10" 62 **200m 20" 74** (県高校新) **200m 21" 34**

400m 47" 66 **800m 1' 53" 36** **1500m 3' 52" 93**

4×100mR 40" 37 **4×400mR 3' 09" 38** (大会新)

走高跳 1m95 **男円盤投 43m69, 41m63, 40m68**

保土ヶ谷高校 陸上競技部 HP QRコード

この冊子のカラー版を掲載しています!

冊子の内容も随時更新!!!

最新版をぜひご覧ください😊!!!



【2026年関東高校総体🏃陸上競技部 試合結果】

()内は出身中学校

👤過去最多の6種目10名IH出場🎉男子総合5位入賞🎉

☀️男200m 塚本③(横浜市立生麦中) 20"74 優勝🏆

☀️男800m 前田③(横浜市立東野中) 1'53"36 5位🎉

☀️男1500m 前田③(横浜市立東野中) 3'52"93 6位🎉

☀️4×400mR 鈴木遥③-塚本③-古屋③-有馬② 3'11"73 準優勝🥈

(横浜市立戸塚中)-(横浜市立生麦中)-(川崎市立南河原中)-(厚木市立東名中)

☀️男円盤投 梅田③(横浜市立橘中)43m69 6位🎉

☀️女円盤投 安達③(藤沢市立明治中) 39m78 準優勝



【2026年県高校総体🏃陸上競技部 試合結果】

👤1 8 種目入賞🎉男子総合4位入賞🎉

☀️男200m 塚本③(横浜市立生麦中) 20"82 優勝🏆

☀️男400m 塚本③(横浜市立生麦中) 47"66 優勝🏆

☀️男800m 前田③(横浜市立東野中) 1'54"36 5位🎉

☀️男1500m 前田③(横浜市立東野中) 4'03"87 4位🎉

☀️男5000mW 生駒②(横須賀市立大津中) 24'04"91 5位🎉

☀️男4×400mR 鈴木遥③-塚本③-古屋③-有馬② 3'09"38🏆初優勝🥇

☀️男走高跳 松岡③(横浜市立上永谷中) 1m95 優勝

☀️男砲丸投 野村②(横浜市立いずみ野中)12m84 6位🎉

☀️男円盤投 峰尾②(横浜市立新田中)40m68 3位🥉🎉

☀️男円盤投 青柳②(横浜市立岡津中)40m23 5位🎉

☀️男円盤投 梅田③(横浜市立橘中)40m05 6位🎉

☀️女200m 馬場③(座間市立相模中) 25"01 5位🎉

☀️女円盤投 安達③(藤沢市立明治中) 39m22 準優勝🥈



男子4X400mR			
決勝		確定	KHR
		GR	3:07.40
1	保土ヶ谷	3:09.38	GR
2	相洋	3:09.77	GR
3	法政二	3:10.30	
4	横浜清風	3:12.44	
5	荏田	3:14.33	
6	東海大相模	3:14.36	
7	西湘	3:16.27	
	三浦学苑		DQ

【2025年県高校新人大会🏃陸上競技部 試合結果】

👤男子：過去最多の19種目入賞🎉男子総合4位入賞🎉

☀️100m 佐々木寛②(横浜市立都田中) 10"76 (+1.5) 3位🏅

☀️100m 下田①(横浜市立市場中) 10"91 (+1.5) 7位🎉

☀️200m 塚本②(横浜市立生麦中) 21"44 3位🏅

☀️200m 下田①(横浜市立市場中) 21"90 3位🎉

☀️200m 佐々木寛②(横浜市立都田中) 21"99 8位🎉

☀️400m 塚本②(横浜市立生麦中) 47"68 優勝🏆

☀️400m 鈴木遥②(横浜市立戸塚中) 49"22 5位🎉

☀️400mH 鈴木遥②(横浜市立戸塚中) 56"42 8位🎉

☀️3000mS C 前田②(横浜市立東野中) 9'47"08 8位🎉

☀️5000mW 増子②(横浜市立今宿中) 23'21"79 準優勝🏅

☀️5000mW 生駒①(横須賀市立大津中) 27'24"91 8位🎉

☀️4×100mR 佐々木寛②-塚本②-古屋②-下田① 40"73🏆大会新記録🎉
(横浜市立都田中)-(横浜市立生麦中)-(川崎市立南河原中)-(横浜市立市場中)

☀️4×400mR 鈴木遥②-塚本②-有馬①-松崎① 3'13"28🏆初優勝🏅
(横浜市立戸塚中)-(横浜市立生麦中)-(厚木市立東名中)-(横浜市立汐見台中)

☀️走高跳 松岡②(横浜市立上永谷中) 1m80 7位🎉

☀️円盤投 梅田②(横浜市立橘中)40m63 3位🏅

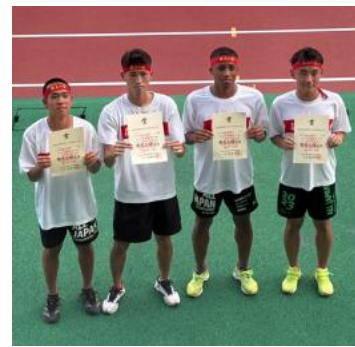
☀️円盤投 青柳①(横浜市立岡津中)36m05 8位🎉

☀️8種競技 松岡②(横浜市立上永谷中) 4487点 7位🎉

👤女子

☀️砲丸投 安達②(藤沢市立明治中) 10m22 7位🎉

☀️円盤投 安達②(藤沢市立明治中) 36m22 準優勝🏅



2025年7月 全国高校総体 in ホットスタッフフィールド' (広島)

過去最高のレベルの全国高校総体で
保土ヶ谷高校記録40秒32を出し
2年ぶり2回目の
男4×100mR で全国入賞(第8位)



2025年6月 南関東大会 in カンセキスタジアム (栃木)

大激戦の南関東大会を勝ち抜き、**祝**4×100mR 5位

祝4×400mR 5位で悲願のダブルインターハイ出場**祝**



順位	選手	所属	タイム
1	相洋	神奈川	3:10.71
2	市立船橋	千葉	3:11.27
3	成田	千葉	3:11.85
4	堀越	東京	3:12.20
5	保土ヶ谷	神奈川	3:12.73
6	八王子	東京	3:13.14
7	東海大相模	神奈川	3:13.16
8	法政二	神奈川	3:13.37



順位	選手	所属	タイム
1	253 原田 颯輔	東京	47m14
2	309 三浦 正人	保善	46m92
3	543 小島 平	保土ヶ谷	46m65
4	254 福宮 佳潤	東京	44m23
5	64 林 成海	小見川	43m64
6	302 原 裕斗	八王子	43m61
7	528 デヴォルト	珂泉 法政二	43m44
8	446 新保 碧偉	川崎市立橋	41m00
9	53 中山 朝陽	西武台千葉	40m43

順位	選手	所属	タイム
1	542 及川 集雅	保土ヶ谷	21:26.70
2	239 井上 隼太郎	東京	21:35.26
3	271 堀 千秋	富士	21:37.41
4	457 小岩井 龍河	光明相模原	21:44.66
5	276 一木 建瑠	武蔵野北	21:45.19
6	75 大前 隼一	幕張総合	21:58.57
7	357 中山 佑豪	明星	21:59.22
8	68 米本 陸星	佐倉東	22:16.56
9	154 深山 文瑠	流経大柏	22:17.74



保土ヶ谷高校 陸上競技部の特徴



- ①記録の伸び率がすごい！伸びるから楽しい！
- ②いろんな種目で関東全国が目指せる！
- ③大学進学する選手が多い！！

★2025年県高校総体★

★4×100m R で 12 年ぶり大会新記録更新！★



【5年連続インターハイ出場!!!3年連続全国入賞!!!4×100mR で全国8位!!!】

令和7年度全国高校総体 過去最多のIH15名出場決定

男4×100m R 8位 男4×400mR 全国17位 男5000m W 出場 男円盤投出場 砲丸投9位

令和7年度南関東高校総体 過去最多のIH15名出場決定

男4×100m R 5位 男4×400mR 5位 男5000m W 優勝 男円盤投3位 砲丸投5位

令和7年度県高校総体

関東大会 20 名出場!男子総合 2 年連続 4 位入賞!2 種目大会新記録!

男 4×100mR 40 秒 54! 12 年ぶり大会新記録初優勝! (20 年ぶり県立高校優勝の快挙)

男 4×400mR 3 分 13 秒 51 準優勝!(4×100mR,4×400mR のダブル表彰台は初!!!)

男 5000mW 優勝(6 年ぶり大会新記録,最優秀選手賞) 優勝・4位・6位トリプル入賞!

男 200m3位,男 800m6位,男 400mH3位,女 5000mW5位!

男砲丸投準優勝・4 位ダブル入賞,男円盤投優勝・6 位ダブル入賞!!女円盤投 5 位!



U20 東アジア陸上競技選手権大会(in 中国)

保土ヶ谷高校初の日本代表選出!

男子 200m 3 位 銅メダル獲得(初の日本代表でメダル獲得!)

令和6年度全国高校総体

インターハイ 2 年連続 2 種目全国入賞!2年連続短距離全国入賞!

男 200m7位入賞(U20 日本代表選出!200m・4×100mR 優勝)男 5000mW8位入賞!

令和6年度県高校総体

関東大会 16 名出場 男子総合 4 位入賞 県大会 17 名入賞!

男 100m 準優勝,男 200m 優勝,男 800m 優勝,男 5000mW 優勝!

男 4×400mR 3 分 13 秒 33 で 3 位入賞!2年連続 4×400mR で表彰台!

令和5年度全国高校総体 インターハイ 2 種目全国入賞!保土ヶ谷高校初の短距離全国入賞!

男 4×100mR 6 位入賞(U20 日本代表選出!)男 5000mW 準優勝,男円盤投 2 名出場!



① 3年間、記録が伸び続けて楽しい！

短距離の伸び率が特に、すごい！！

200m 20秒74 ← 中学の PB は23秒73

塚本蘭天生（生麦中出身）	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
100m	12" 34	10" 98	10" 66	10" 62
200m	23" 73	21" 92	21" 44	20" 74
300m		35" 53	33" 34	33" 34
400m		50" 02	47" 68	47" 66
4×400mR		3' 13" 33	3' 12" 25	3' 09" 38

●森央人の伸び率の推移

100m 10秒50 ← 中学の PB は12秒14

森央人	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
100m	12" 14	11" 37	10" 50	10" 50
200m	24" 19	23" 08	21" 29	21" 15
4×100mR		43" 19	42" 37	40" 49
4×400mR		3' 20" 89	3' 17" 39	3' 14" 37
補足	県大会出場	100m, 200m 県大会出場	県大会優勝 関東大会優勝	4×100mR 全国 6 位 ^祝



前田恭佑（東野中出身）	中学 3 年	高校 1 年	高校 2 年	高校 3 年
800m	100m12" 84	2' 03" 26	1' 55" 82	1' 53" 34
1500m	200m24" 75	4' 25" 26	4' 14" 74	3' 52" 87
3000mSC	中学まで短距離	10' 58" 04	9' 44" 20	9' 44" 20

✅保土ヶ谷高校陸上競技部は100m、200m、400m 全ての種目が伸びるのが大きな特徴 ✅

急上昇！！短距離、中距離、競歩、投擲、全選手が伸びています 🎉

特に、短距離は1年間平均100mで0" 5、200mで1" 0、400mで2" 0以上程度伸びています！

200m の指導結果は全国トップクラス 🎉

- ① 200m 2 年連続日本代表選出！優勝 🎉
- ② U20 日本選手権 200m 2 年連続全国 5 位 🎉
- ③ 短距離種目で3年連続インターハイ入賞 🎉

世界大会での結果

榎陸斗 200mで日本代表選出！！！！

出場種目全てで優勝 🏆

初の日本代表で勝負強さを発揮！

大学以降での活躍も期待 🎉



★指導で大切にしていること★

① 正しい動き作りの徹底：

短距離はドリルやマーク走、などを継続して行っています。どのブロックでも、1年間、冬でも夏でもいつでも、練習のメニューのポイントはほとんど変わりません。

『わかりやすくシンプルな良い練習』をいかに継続させるかを意識しています。

② 100m,200m,400m すべて走れるようなバランスの取れた練習：

100m、200m など片方に特化した練習をしてしまうと、ケガが多くなったり、動きが固くなってしまったりしてしまいます。『良い動き』を作りあげるためには、バランスの取れた練習をすることが大切です。【実際、森央人や榎陸斗、塚本選手は400m が走れてきてから、100m,200m のタイムが大きく伸びています。】

③ 速い先輩と走ることができる環境、全ての種目での練習メソッドの確立：

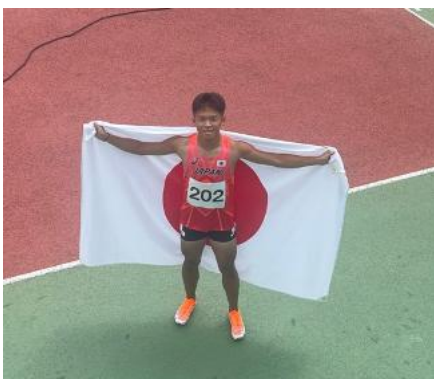
100m10 秒台が5名以上いて一緒に走ることで伸びます。また、年間でメニューが定着していて、陸上部顧問が数学の教員であることから、過去の先輩の伸び率の推移などをデータ化しています。過去の先輩のデータなどを踏まえ焦らず、3年目に大きく伸びる指導ができています。

榎陸斗（横浜市菅田中学校出身）

昨年度飛躍的に伸びた選手～世界への挑戦～

日・韓・中ジュニア交流競技会で 優勝したときの写真

中学時代は 100m11"51,200m23"35 で県大会出場が最高の成績の選手でしたが、高校2年生で 4×100mR で全国6位を経験して大きく成長。高校3年生になって、100m～400m まで全て走れるようになりました。 200m21"02 までタイムを伸ばし、200m でインターハイ7位、U20 で5位で全国入賞、日本代表としても選出され、大学以降での活躍が大きく期待されています。



② いろんな種目で関東全国が目指せる！

及川集雅	中学 3 年	高校 1 年	高校 2 年	高校 3 年
5000mW	100m 12" 4	21' 14" 33	20' 22" 16 全国 8 位 ^祝	20' 27" 31 関東 [🏆]

及川選手は中学生の時までは短距離選手で、高校から競歩始めて高校1年生の関東新人で優勝^祝高校2年生で全国IH8位、U18でも8位^祝今年の6月南関東でも2連覇^祝今年のIHも活躍が期待^{👏👏}！

小島平	中学 3 年	高校 1 年	高校 2 年	高校 3 年
砲丸投	13m53 (5kg)	13m64	14m39	15m34 南関東 5 位IH 出場 [🎉]
円盤投		39m35	40m91	46m64 南関東 3 位IH 出場 [🎉]

小島選手は中学生の時までは砲丸投。高校から円盤投始めて高校3年生になって砲丸投、円盤投共に記録を大きく伸ばした^祝ダブルIH出場^祝国スポで全国入賞[👏]！日体大に進学し、大学でも期待！

安達 (女子)	中学 3 年	高校 1 年	高校 2 年	高校 3 年
円盤投	砲丸投 10m46	28m06	37m22	40m02 2年連続IH

安達選手は高校2年になって円盤投を記録を大きく伸ばした^祝保土ヶ谷高校女子選手初のIH出場^祝

末吉琉衣	中学 3 年	高校 1 年	高校 2 年	高校 3 年
800m	2' 08" 28	1' 59" 38	1' 56" 89	1' 51" 68
1500m	4' 09" 61	4' 09" 61	4' 04" 95	3' 58" 55

男子 800m で県大会優勝^祝U20 日本選手権出場[🎉]
 男子 5000mW で 4 年連続 IH、3 年連続 IH 入賞^祝
 男子円盤投で 3 年連続 IH[🎉]男子砲丸投 IH 出場[🎉]
 短距離だけでなく、400mH でも県大会優勝[🏆]全ての種目が強い学校になりつつあります！！

③ 大学進学する選手が多い！進路も充実！

<u>昨年度までの 卒業生の一部</u>	<u>種目</u>	<u>実績</u>	<u>大学</u>
<u>森央人</u>	<u>100m,200m</u>	<u>U20 日本選手権 5 位 日本代表選出</u>	<u>大東文化大学 (特待生)</u>
<u>榎陸斗</u>	<u>100m,200m</u>	<u>U20 日本選手権 5 位 日本代表選出</u>	<u>大東文化大学 (特待生)</u>
<u>熊谷星音</u>	<u>100m,200m</u>	<u>4×100mR 全国 6 位</u>	<u>大東文化大学</u>
<u>末吉琉衣</u>	<u>800m</u>	<u>800m 県大会優勝</u>	<u>日本体育大学</u>
<u>西澤大海</u>	<u>円盤投</u>	<u>円盤投 2 年連続 IH 出場</u>	<u>日本体育大学</u>
<u>小島平</u>	<u>砲丸投・円盤投</u>	<u>砲丸投円盤投 IH 出場国スポ入賞</u>	<u>日本体育大学</u>
<u>佐々木健翔</u>	<u>400mH</u>	<u>400mH 県大会優勝, IH 出場</u>	<u>日本体育大学</u>
<u>及川集雅</u>	<u>5000mW</u>	<u>5000mW 全国出場, 国スポ入賞</u>	<u>山梨学院大学</u>
<u>前田朝陽</u>	<u>100m,200m</u>	<u>4×100mR 全国 6 位</u>	<u>城西大学</u>
<u>高橋蓮己</u>	<u>400m</u>	<u>4×400mR 県大会 3 位</u>	<u>城西大学</u>
<u>守屋海斗</u>	<u>5000mW</u>	<u>5000mW 全国 2 位</u>	<u>東海大学</u>
<u>藤原稜大</u>	<u>200m,400m</u>	<u>4×400mR 県大会 6 位</u>	<u>国土舘大学</u>
<u>乙守翔貴</u>	<u>400m</u>	<u>4×400mR 県大会 6 位</u>	<u>国土舘大学</u>
<u>猪浦貫太</u>	<u>400m</u>	<u>400m 県大会 6 位</u>	<u>神奈川大学</u>
<u>山崎翔真</u>	<u>400m</u>	<u>4×400mR 県大会 3 位</u>	<u>国際武道大学</u>

勉強と部活動とともに一生懸命取り組むことで
人として成長できると考えています。



その他

① 練習場所

学校と競技場が主な練習場所になります。大和競技場は鶴ヶ峰駅から大和駅まで約15分と近いので、平日も行くことができます。学校での練習はグラウンド、250mの内周コース、ウエイト場と800mの外周を主に利用しています。



② 勉強会

保土ケ谷高校陸上競技部は、勉強も大切にしています。高校での勉強に不安のある生徒も多いことから、テスト前に勉強会を実施して学習の支援を行っています。



③ ケガに対して充実

・朝日山一男先生

マッサージやストレッチの指導などをして頂いています。ケガの予防や選手の走りの癖を見抜いて頂き、改善して頂けるようにしています。朝日山先生が保土ケ谷高校に来て頂いて5年目ですが、ケガの割合がかなり減っています。



高校生新聞 ON LiNe

公立強豪の保土ケ谷「応援される選手」目指してインターハイ活躍保土ケ谷高校（神奈川）陸上競技部は、私立強豪校がひしめく県大会や南関東大会で近年、存在感を高めている。今年度も男子4×100mリレーを始め、6種目でインターハイに出場し、全国の舞台で奮闘した。躍進を続けるチームについて、主将と監督に聞いた。（文・写真 小野哲史）

① 平凡な選手から全国レベルへ成長

② インターハイに向けた流れ

練習に「緊張感」を持つ大会から逆算して練習メニューを構築

③ 【上達のコツ】

力のある選手と一緒に走る

2025年8月

高校生新聞 ONLiNeの記事



保土ヶ谷高校陸上部 練習会・説明会 開催について

●短距離・中距離・ハードル・跳躍・競歩等

8月12日(水)：8時50分～13時30分

【場所は競技場ですが、後日決定。日程変更も可能性があります。】

【HPやX(旧Twitter)を確認お願いします。】

●投擲

8月16日(日)：8時30分～14時00分

【場所は保土ヶ谷高校】

X(旧Twitter) ↓



HP ↓



中学3年生を対象に練習会・説明会を行います。見学や説明会のご希望の方は、

以下のQRコードでのgoogleフォーム、もしくは電話にて①名前②中学校名③緊

急連絡先 を事前に必ずご連絡ください。(学校は不在のこともありますので、基本

は google フォームでお願いします。)その他の日程でも何かあればご連絡ください。



申込用 google フォーム
←←←←こちら←←←←
申込はお早めにお願
いします！★人数が多
くなる場合は申込終了
する可能性あり。

問合せ先 県立保土ヶ谷高等学校

陸上競技部 顧問 竹内 俊樹

電話) 045-371-9084

Mail) toshiki.t19@gmail.com

<ご注意>

※中学校の顧問の引率か、保護者同伴でのご参加をお願いします。万一怪我をした場合、中学校で加入している日本スポーツ振興センターの医療費給付の対象とはなりませんので、民間の一日スポーツ保険等に参加してください。



保土ヶ谷高校で陸上を一緒にやれることを楽しみにしています！！