

加古川南高等学校

陸上競技部

令和7年4月、兵庫県立加古川南高等学校陸上競技部は、新入生の加入を含め、男子14名、女子15名の合計29名でスタートしました。2・3年次は、昨年の冬季練習から継続してきた基礎練習や走り込みを中心に、フォーム改善や動きの意識、筋力トレーニングと1つ1つ丁寧に行ってきたことで、多くの生徒が4月から自己ベスト記録を更新し、良いスタートを切ることができています。1年次も春休みから練習に参加しており、レベルの高い練習を継続して行えています。

【今年度（R7）の競技日程】 その他、各地域の陸協大会（記録会）にも参加しています。

月・日・(曜)	大会名	開催場所
3月 8日 (土)	第1回 加古川記録会	SHOWA グループ陸上競技場
4月 5日 (土)	高校春季地区別記録会（東播地区）	SHOWA グループ陸上競技場
4月12日 (土) 13日 (日)	2025年 兵庫陸上競技春季記録会	神戸ユニバー記念競技場
4月19日 (土) 20日 (日)	第73回兵庫リレーカーニバル	神戸ユニバー記念競技場
4月27日 (日)	第2回 加古川記録会	SHOWA グループ陸上競技場
5月 3日 (土)	第78回群市区対抗陸上競技大会	神戸ユニバー記念競技場
5月10日 (土) 11日 (日)	第66回東播高等学校陸上競技 対校選手権大会（東播 IH）	SHOWA グループ陸上競技場
5月30日 (金) ～6月1日 (日)	第78回兵庫県高等学校陸上競技 対校選手権大会（兵庫 IH）	神戸ユニバー記念競技場
6月 7日 (土) 8日 (日)	第78回加古川市陸上競技選手権大会	SHOWA グループ陸上競技場

6月12日(木) ～15日(日)	第78回 全国高等学校陸上競技対校 選手権大会近畿地区予選会(近畿IH)	京都府 たけびしスタジアム京都
6月28日(土) 29日(日)	第93回 兵庫陸上競技選手権大会	姫路市陸上競技場
7月19日(土) 20日(日)	兵庫県高等学校ユース対校選手権大会 地区予選会(東播ユース)	SHOWA グループ陸上競技場
8月 2日(土)	加古川ナイター陸上競技記録会	SHOWA グループ陸上競技場
8月19日(火) ～21日(木)	第77回 兵庫県高等学校ユース 対校選手権大会(県ユース)	三木総合防災公園陸上競技場
9月 6日(土) 7日(日)	第34回 姫路選手権大会	姫路市陸上競技場
9月19日(金) ～21日(日)	第58回 近畿高等学校ユース 対校選手権大会(近畿ユース)	和歌山県 紀三井寺公園陸上競技場
9月27日(土) 28日(日)	第77回 東播高等学校総合体育大会 陸上競技大会	SHOWA グループ陸上競技場
10月4日(土)	2025年度 兵庫県高等学校 秋季記録会(高校の部)	神戸ユニバー記念競技場
10月11日(土) 12日(日)	2025年 兵庫陸上秋季記録会	神戸ユニバー記念競技場
10月18日(土)	兵庫県高等学校駅伝競走大会 地区予選会(東播駅伝)	西脇市総合市民センター
11月 3日(月)	男子第80回・女子42回兵庫県高等学 校駅伝競走大会(県駅伝)	大正ロマン館前 ～立金～篠山鳳鳴高校
11月29日(土)	令和7年度 第75回加古川市民 ロードレース大会	SHOWA グループ陸上競技場
2月15日(日)	第18回 西脇多可新人高校駅伝 競走大会	西脇市総合市民センター

【第 73 回兵庫リレーカーニバル】

<競技結果>

種 目	名 前	順 位	記 録
男子 4 × 4 0 0 m	1 走 石川 琉聖 2 走 好井 寛人 3 走 内藤 佑翔 4 走 橘 奏	予選 3 組 5 着	3' 33" 44
女子 4 × 1 0 0 m	1 走 橘 里紗 2 走 小川 楓乃 3 走 三浦菜都美 4 走 竹歳さくら	予選組 6 着	53" 59

4月19日（土）、20日（日）に神戸ユニバー記念陸上競技場にて兵庫リレーカーニバルが行われました。男子は2年生が中心、女子は3年2年1年とバランスよくメンバーを組み、挑みました。男女とも目標は昨年度同様に準決勝進出。昨年度のタイムと比べると劣りますが、ベスト記録更新を目指し、十分な調整を行って当日を迎えることができました。結果は、準決勝には進出することができませんでしたが、少しずつではありますがタイムは向上しているので、このまま継続してチーム力を高めていきたいと思います。

【第 65 回 東播高等学校陸上競技対校選手権大会】

5月11日（土）、12日（日）にSHOWA グループ陸上競技場（加古川運動公園陸上競技場）にて実施された、第65回東播高等学校陸上競技対校選手権大会に出場しました。今シーズンの個人目標を掲げ、そのための努力を惜しまず行い、ベスト記録更新や近畿大会、全国大会出場という、個人やチームの目標を達成することができるようになった今シーズン、第1関門である県IH出場を目指して東播IHに挑みました。

大会当日は、過密スケジュールの中でしたが、予選から自己記録を更新した選手もいましたが、十分に力を発揮することができなかった選手も多く、コンディショニングの難しさを感じました。男子7位以内、女子6位以内で県大会出場を決めた女子1名と、男女2種目のリレーでさらに良い結果を残せるように、県大会に向け頑張りたいと思います。

<競技結果> 結果

種 目	名 前	順 位	記 録
八種競技	川西 実憲	5 位	4024点
砲丸投	楠本 れんげ	5 位	8m88（県出場）
円盤投	楠本 れんげ	3 位	33m07（県出場）



【第78回 兵庫県高等学校陸上競技対校選手権大会】

5月30日（金）、31日（土）、1日（日）にユニバー記念陸上競技場にて実施された、第78回兵庫県高等学校陸上競技対校選手権大会に出場しました。東播総体で個人種目の出場を勝ち取った女子1名、男女の4×100mリレーと4×400mリレーに出場しました。3年次にとっては、冬季練習からの練習の成果を発揮する勝負の大会で、緊張感を持ちながら、チーム加古川南として強い意志で挑みました。

結果としては、近畿大会へ出場することができず悔しい結果となりましたが、リレーにおいて、男子も女子も新メンバーでの最高記録を更新した種目もあったので、力を発揮することはできたと思います。昨年度の「あと一步」という所からの脱却ができないままでは終われないので、予選通過や決勝進出などライバルに勝ち切れるチームになれるよう頑張ります。県総体終了後からは新チームとして活動していきます。

<競技結果> 男子出場者

種 目	名 前	順 位	記 録
4×100m	1走 飯田 輝人 2走 松尾 翔琉	予選3着	43"91
	3走 川西 実憲 4走 藤原 竜真		
4×400m	1走 石川 琉聖 2走 好井 寛人	予選4着	3'33"67
	3走 小野 瑛斗 4走 橘 奏		

女子出場者

砲丸投	楠本 れんげ	予選7位	9m32
円盤投	楠本 れんげ	決勝8位	31m66
4×100m	1走 橘 里紗 2走 小川 楓乃	予選6着	53"51
	3走 竹歳さくら 4走 渡邊 初音		
4×400m	1走 小川 楓乃 2走 三浦 菜都美	予選4着	4'23"15
	3走 山本 夢羽 4走 松尾 美穂		

「周りの人に支えられて自分が存在する」

令和7年度が始まり、3ヶ月が過ぎました。加古川南高校のインターハイへ向けての戦いは終了し、3年次生も競技を継続する者と進路に向け勉強する者へと分かれています。現在は、2年次生を中心に新体制として日々の練習に励んでいます。8月にある県ユース大会に、一人でも多く出場することができるよう、目標記録の更新と自己記録の更新を目指し、頑張りたいと思います。

陸上競技は自分との闘いです。天気や風によって戦術が変わり、今まで行ってきた練習や経験を武器に、強い精神力を持って自ら考えて行動しなければいけません。スタートラインに立ってからは、誰も助けてはくれません。日常生活や学校生活にも妥協することなく、これからも努力を続けていきたいと思っています。一人でも多く県大会や近畿大会に出場することができるように、常に目標を持ち続け、与えられた環境の中で最大限の努力をし、支えてくださる方々への感謝の気持ちを忘れることなく、常に謙虚であり続け、頑張ります。応援、よろしくお願いします。

