

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)	パニーちゃんカップ 第3回韋駄天決定戦	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 4×400m	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 4×100m	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3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		

【第77回 兵庫県高等学校ユース陸上競技対校選手権大会 東播地区予選会】

7月19日（土）、20日（日）に加古川市陸上競技場にて実施された、第77回兵庫県高等学校ユース陸上競技対校選手権大会 東播地区予選会に出場しました。男女1年・2年に分かれて全競技が行われ、上位男子7位、女子6位入賞者は県ユース大会の出場が決定します。新チームとして初めての対校戦となり、チーム加古川南として全力で挑みました。

大会当日は、暑さと競技場特有の向かい風という厳しいコンディションの中で行われ、強い精神力が必要な二日間でした。十分に力を発揮することができた生徒と、苦戦した生徒がいましたが、今の自分の実力を知ることができたので、前向きに考え次の試合で良い結果を残すことができるよう、この夏しっかり練習に取り組みたいと思います。チームとしても、昨年度よりも県大会への出場者が増えています。行ってきた練習を信じ、これからも努力を怠らずに頑張ります。

男子7位以内、女子6位以内で県ユース大会出場を決めた9名と、+αで出場を決めた3名、男女2種目のリレーで県大会に出場します。

＜競技結果＞ 男子結果（入賞者）

種 目	名 前	順 位	記 録
1年100m	松尾 翔琉	8位	11" 62 (-3.0)
1年200m	松尾 翔琉	4位	23" 19 (-1.5)
2年400m	小野 瑛斗	5位	52" 93
2年400m	好井 寛人	7位	53" 54
2年 やり投	川西 実憲	7位	37m 69
4×100m	1走 川西 実憲 2走 松尾 翔琉 3走 飯田 輝人 4走 藤原 竜真	4位	43" 86

女子結果（入賞者）

種 目	名 前	順 位	記 録
1年100m	竹歳 さくら	7位	13" 81 (-1.8)
1年200m	竹歳 さくら	8位	28" 72 (+0.9)
1年800m	松本 結愛	4位	2' 34" 43
1年1500m	松本 結愛	8位	5' 18" 37
1年 走高跳	渡邊 初音	3位	1m 35
1年 走高跳	井上 穂香	6位	1m 15
2年800m	山本 夢羽	5位	2' 36" 75
2年 走高跳	橘 里紗	5位	1m 20

【+α出場 5種目】

- ・2年 男子 800m 橘 奏 ・2年 男子 110m JH 川西 実憲
- ・2年 男子 3000m s c 吉元 洸人
- ・1年 女子 200m 竹歳さくら ・1年 女子 1500m 松本 結愛

【第77回 兵庫県高等学校ユース陸上競技対校選手権大会】

8月19日（火）、20日（水）、21日（木）に三木総合防災公園陸上競技場にて実施された、第77回兵庫県高等学校ユース陸上競技対校選手権大会に出場しました。東播ユース大会で個人種目の出場を勝ち取った男子6名、女子6名と、男女の4×100mリレーと4×400mリレーに出場しました。東播ユース大会からの1か月、1・2年生にとっては一番のビッグイベントであり、夏休み期間も全員で必死に練習に取り組んできました。自分の殻を破り、最高の結果を残すことができるように、チーム加古川南として挑みました。

結果としては、1年生から2名の入賞者が誕生し、男女のリレーにおいてチームとしての好記録をマークするなど、今後に向け明るい材料もありましたが、もっと練習を行う必要があると感じた選手もいるはず。チームとして常に上を目指しながら、継続して日々努力を続けていきたいと思います。

<競技結果> 男子結果

種 目	名 前	順 位	記 録
1年 200m	松尾 翔琉	決勝6位	23" 20 (-4.2)
2年 400m	好井 寛人	予選7着	53" 24
2年 400m	小野 瑛斗	予選8着	53" 16
2年 800m	橘 奏	予選8着	2' 13" 90
2年 110m JH	川西 実憲	準決7着	15" 79
2年3000m s c	吉元 洸人	予選7着	11' 03" 01
4×100m	1走 川西 実憲 2走 松尾 翔琉 3走 飯田 輝人 4走 藤原 竜真	予選2着	43" 40
4×400m	1走 石川 琉聖 2走 好井 寛人 3走 小野 瑛斗 4走 橘 奏	予選2着	3' 30" 80

女子結果

1年 200m	竹歳 さくら	予選6着	28" 08 (-0.6)
1年 800m	松本 結愛	予選6着	2' 37" 55
1年1500m	松本 結愛	予選12着	5' 28" 87
1年 走高跳	渡邊 初音	決勝6位	1m 46
1年 走高跳	井上 穂香		NM
2年 800m	山本 夢羽	予選7着	2' 36" 15
2年 走高跳	橘 里紗		NM
4×100m	1走 山本 夢羽 2走 竹歳さくら 3走 橘 里紗 4走 渡邊 初音	予選5着	53" 05
4×400m	1走 山本 夢羽 2走 竹歳さくら 3走 渡邊 初音 4走 松本 結愛	予選6着	4' 27" 13



【第78回 東播高等学校総合体育大会陸上競技大会・長距離記録会】

9月27日（土）、28日（日）にSHOWAグループ陸上競技場にて実施された、第78回東播高等学校総合体育大会陸上競技大会に出場しました。1・2年生合同で全競技が行われ、今年度最後の対校戦となりました。今大会は来シーズンに向けての前哨戦でもあり、男女の総合得点、とにかく1点にこだわって挑戦しようと挑みました。

大会当日は曇り空で暑さの心配はほとんどなく、競技しやすい環境の中で行われました。1・2年生全員が出場し、多くの選手が自己記録を更新することができ、夏の走り込みの成果を十分に発揮することができた大会でした。また、決勝に進出して得点を取ることができた選手も多く、東播地区での総合順位も徐々に上がっており、この勢いを維持しつつ、来年度さらなる高みへ挑戦していきたいと思います。

<競技結果> 男子結果（入賞者）

種 目	名 前	順 位	記 録
200m	松尾 翔琉	決勝5位	22" 23 (+1.5)
400m	橘 奏	決勝8位	53" 75
3000m s c	吉本 洸人	決勝7位	10' 55" 10
走幅跳	佃 紘喜	決勝6位	6m 06 (+0.9)
八種競技	川西 実憲	決勝3位	4282点
4×100m	1走 佃 紘喜 2走 松尾 翔琉 3走 飯田 輝人 4走 藤原 竜真	決勝8位	44" 08
4×400m	1走 石川 琉聖 2走 好井 寛人 3走 小野 瑛斗 4走 橘 奏	決勝4位	3' 29" 99

女子結果（入賞者）

800m	山本 夢羽	決勝2位	2' 33" 02
1500m	松本 結愛	決勝8位	5' 19" 24
走高跳	渡邊 初音	決勝3位	1m 40
走高跳	橘 里紗	決勝7位	1m 20



【男子第 80 回 女子第 42 回 兵庫県高等学校駅伝競走大会東播地区予選会】

10月18日（土）に西脇市にて実施された、に出場しました。男子は長距離の人数が少なく3区までの出走、女子は長距離3名と中距離2名の5名フルメンバーで挑み県駅伝出場や区間上位記録を目標に練習の成果を発揮してきました。この大会に向けて、朝練習での走り込みや長距離記録会への出場、会場での試走など準備はしてきました。男子は2年、女子は3年振りの出場となります。

結果は、男子は3区までの出場なので順位つかずのDNF、女子は総合8位という成績でした。惜しくも女子は県大会への出場は果たせませんでしたが、出場した男子も女子も十分に力を発揮し、諦めずに最後までレースができたと思います。東播駅伝大会は学校関係者だけでなく、西脇市の方々や多くのボランティアのおかげで開催することができています。感謝の気持ちを忘れず、来年こそ県駅伝出場を果たしたいと思います。

<競技結果>

男子

1区	吉本 洸人	38' 07"	10 k m	(区間 14位)
2区	好井 寛人	10' 05"	3 k m	(区間 6位)
3区	井澤 孜瑠	30' 09"	8 k m	(区間 12位)

女子 1時間28分16秒 総合 8位！

1区	松本 結愛	24' 13"	6 k m	(区間 8位)
2区	上埜カエラ	17' 40"	4 k m	(区間 9位)
3区	山本 夢羽	12' 21"	3 k m	(区間 8位)
4区	日坂 心海	12' 48"	3 k m	(区間 7位)
5区	堤 早希	21' 14"	5 k m	(区間 8位)



本校の校長、木山部長から表彰状を受け取りました！



「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、半年が過ぎました。加古川南高校の今年度の試合も残り少なく、短距離・跳躍・投擲は冬季練習に突入。長距離は駅伝が終了し、ロードレース大会のみとなりました。現在は、遅くなった2年次生を中心に質の高い日々の練習に励んでいます。来シーズンに向けて、全員で明るく楽しく、そして厳しく冬季練習を乗り越えていき、年始からは、新しく目標記録を決め自分の中にある多くの壁を乗り越えていきたいと思います。多くの選手が笑顔で競技を続けることができるようにチームとして頑張ります。

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。

