

加古川南高等学校

陸上競技部

令和8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19名、女子17名の合計36名でスタートしました。今年度も多くの新入生が加入し、毎日元気で活気ある練習が行えています。4月から毎週のように試合が続く、自己ベスト記録を更新する生徒がたくさん出ており、チーム全体として良いスタートを切ることができています。新入生も春季休業中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（R8）の競技日程】 その他、各地域の陸協大会にも参加しています。

月・日・(曜)	大会名	開催場所
3月 7日 (土)	第1回 加古川記録会	SHOWA グループ陸上競技場
4月 4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11日 (土) 12日 (日)	2026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18日 (土) 19日 (日)	第74回 兵庫リレーカーニバル	神戸ユニバー記念競技場
4月26日 (日)	第2回 加古川記録会	SHOWA グループ陸上競技場
5月 9日 (土) 10日 (日)	第67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29日 (金) ～5月31日 (日)	第79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 6日 (土) 7日 (日)	第79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18日(木) ～21日(日)	第79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)	滋賀県 平和堂 HATO スタジアム
7月4日(土) 5日(日)	第94回 兵庫陸上競技選手権大会	姫路市陸上競技場
7月18日(土) 19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1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(水) ～22日(土)	第78回 兵庫県高等学校ユース 対校選手権大会(県ユース)	神戸ユニバー記念陸上競技場
8月26日(水)	第1回 東播スプリントトライアスロン	SHOWA グループ陸上競技場
9月5日(土) 6日(日)	第34回 姫路選手権大会	姫路市陸上競技場
9月18日(金) ～20日(日)	第59回 近畿高等学校ユース 対校選手権大会(近畿ユース)	奈良県 ロートフィールド奈良
9月26日(土) 27日(日)	第78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3日(土)	2026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10日(土) 11日(日)	2026年 兵庫陸上秋季記録会	神戸ユニバー記念競技場
10月17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1日(日)	男子第81回・女子43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7日(土)	第2回 東播スプリントトライアスロン	SHOWA グループ陸上競技場
2月14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74回兵庫リレーカーニバル】



<競技結果>

種目	名前(学年)	順位	記録
男子 4×400m	1走 石川琉聖(3) 2走 藤原竜真(3) 3走 川原 暖(1) 4走 橘 奏(3)	予選10組 4位	3' 28" 37
女子 4×100m	1走 山本夢羽(3) 2走 竹歳さくら(2) 3走 橘 里紗(3) 4走 渡邊初音(2)	予選組 6位	53" 59

4月18日(土)、19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3年生を中心に新戦力の1年生を抜擢、女子は2・3年で昨年からのオーダーで挑みました。男女とも目標は昨年度同様に準決勝進出。男子には十分に達成できる力があり、目標達成とチーム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ました。結果は2年前と同様に、男子は0.4秒、準決勝進出に足りませんでした。女子もバトンミスなく上手くレースしましたが、力不足で落選。悔しい結果でしたが、このままでは終われません。県総体に向けてチーム力を高めていきたいと思います。

【第66回 東播高等学校陸上競技対校選手権大会】

5月9日(土)、10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67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、インターハイに向けての第1関門である東播IHに挑みました。



大会当日は、緊張感があり1つ1つのレースのレベルが高く、競技日程も過密スケジュールの中で大変ではありましたが、予選から自己記録を更新する生徒もあり、全体的に予想以上の力を発揮することができたのではないかと思います。今大会で男子7位以内、女子6位以内の入賞者と、全ての地区予選会でのタイム上位者が、+αで県大会出場となります。本校は県大会出場を決めた男子2名、女子3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ます。

<競技結果> 結果(入賞者)

種目	名前(学年)	順位	記録
男200m	松尾 翔琉(2)	7位	22" 57(県出場)
八種競技	川西 実憲(3)	2位	4480点(県出場)
女800m	松本 結愛(2)	7位	2' 25" 61
女1500m	松本 結愛(2)	8位	5' 07" 12
走高跳	渡邊 初音(2)	6位	1m40(県出場)
砲丸投	衣笠 珠央(1)	3位	9m57(県出場)
七種競技	渡邊 初音(2)	5位	2660点

女子	1 走 山本夢羽(3) 2 走 松本結愛(2)	8 位	4' 33" 53
4 × 4 0 0 m	3 走 松永愛生(2) 4 走 日坂心海(3)		

【+α選出者】女800m・女1500m 松本 結愛



【第79回 兵庫県高等学校陸上競技対校選手権大会】

5月29日(金)、30日(土)、31日(日)にユニバー記念陸上競技場にて実施された、第79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男子2名、女子3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、そして集大成の大会であり、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、出場したすべての競技で「力戦奮闘」のごとく、今持っている力を十分に発揮し、感動を与える素晴らしいレースができていたと思います。陸上競技に費やしてきた時間は無駄ではなかったと、達成感を味わうことができたのではないかと思います。これからも、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
男200m	松尾 翔琉(2)	予選6位	22" 86
八種競技	川西 実憲(3)	決勝7位	4689点
4×100m	1 走 川原 暖(1) 2 走 藤原 竜真(3) 3 走 飯田 輝人(3) 4 走 松尾 翔琉(2)	予選2位	42" 52 (予選通過)
4×100m	1 走 川原 暖(1) 2 走 藤原 竜真(3) 3 走 飯田 輝人(3) 4 走 松尾 翔琉(2)	準決勝8位	42" 74
4×400m	1 走 川原 暖(1) 2 走 藤原 竜真(3) 3 走 棧 雄月(1) 4 走 橘 奏(3)	予選3位	3' 27" 03

女子出場者

女800m	松本 結愛(2)	予選7位	2' 28" 16
女1500m	松本 結愛(2)	予選10位	5' 05" 87

走高跳	渡邊 初音 (2)	予選	NM
砲丸投	衣笠 珠央 (1)	予選 決勝 10 位	9 m 6 4 (通過) 9 m 3 3
女子 4 × 1 0 0 m	1 走 井上穂香(2) 2 走 竹歳さくら(3) 3 走 橘 里紗(3) 4 走 山本夢羽(3)	予選 6 位	5 4 " 1 3
女子 4 × 4 0 0 m	1 走 山本夢羽(3) 2 走 松本結愛(2) 3 走 竹歳さくら(2) 4 走 松永愛生(2)	予選 8 位	4 ' 4 1 " 2 8



【第 78 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 1 8 日 (土)、1 9 日 (日) に加古川市陸上競技場にて実施された、第 78 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、男子 7 位以内、女子 6 位以内の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、厳しい暑さと競技場特有の向かい風という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。本数が多く疲労が蓄積していく中で、いかに最後のリレーまで走り切れるか、ということを事前に考えさせ、当日のアップからケアまで、良く考えながら競技することができたと思います。全体的にしっかりと順位を勝ち取り、記録も伸ばせた生徒が多く、良い大会となりました。勝負は次の県ユース大会です。さらに上の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です。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 1 2 名と、+α で出場を決めた 3 名、男女 2 種目のリレーで県ユース大会に出場します。

<競技結果> 男子結果 (入賞者)

種 目	名 前	順 位	記 録
1 年 1 0 0 m	川原 暖	1 位	1 1 " 4 3 (0.0)
1 年 2 0 0 m	棧 雄月	2 位	2 3 " 5 5 (-1.6)
1 年 4 0 0 m	棧 雄月	2 位	5 0 " 5 3
1 年 8 0 0 m	栗津 昊大	6 位	2 ' 1 1 " 0 6
1 年 8 0 0 m	尾上 雄陽	7 位	2 ' 1 2 " 6 6
1 年 110mJH	中村 新	6 位	1 6 " 4 8 (-1.6)

1年400mH	中村 新	3位	59" 14
1年400mH	山本 蒼空	7位	1' 04" 21
2年100m	松尾 翔琉	3位	10" 99 (-2.3)
2年200m	松尾 翔琉	2位	22" 58 (-1.8)
4×100m	1走 中村 新(1) 2走 松尾 翔琉(2) 3走 棧 雄月(1) 4走 川原 暖(1)	3位	42" 80
4×400m	1走 川原 暖(1) 2走 松尾 翔琉(2) 3走 中村 新(1) 4走 棧 雄月(1)	1位	3' 25" 02

女子結果（入賞者）

種 目	名 前	順 位	記 録
1年200m	前田 結菜	7位	29" 31 (-1.1)
1年100mYH	吉井 胡桃	7位	17" 35 (-2.1)
1年 走高跳	吉井 胡桃	2位	1m48
1年 砲丸投	衣笠 珠央	1位	9m43
1年 砲丸投	足立 未優	8位	4m19
1年 やり投	衣笠 珠央	2位	24m61
2年800m	松本 結愛	4位	2' 27" 70
2年 走高跳	渡邊 初音	1位	1m40

【+α出場 6種目】

- ・1年 男子 400m 川原 暖
- ・1年 男子 三段跳 土屋 颯大
- ・1年 女子 100mYH 吉井 胡桃
- ・1年 女子 走幅跳 遠竹 詩歩菜
- ・1年 女子 砲丸投 足立 未優
- ・2年 女子 1500m 松本 結愛



【第78回 兵庫県高等学校ユース陸上競技対校選手権大会】

祝 1年男子 400mH 第2位 中村 新（近畿ユース大会出場）

8月19日（水）、20日（木）、21日（金）、22日（土）に神戸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女15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年生中村新くんが2位に入り、近畿ユース大会出場を決めました。他にも1年女子で2種目入賞、2年女子で1種目入賞。男子4×100mリレーは14番目、4×400mリレーは11番目で惜しくも決勝進出を逃しましたが、女子の4×100mリレーと4×400mリレーにおいては今季最高記録で走るなど、チームとしての総合力はレベルアップできています。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 100m	川原 暖	予選5位	11"58(-1.2)
1年 200m	棧 雄月	予選3位	23"34(-1.5)
1年 400m	川原 暖	予選2位	52"26
1年 400m	棧 雄月	予選2位	52"26
1年 800m	栗津 昊大	予選5位	2'05"76
1年 800m	尾上 雄陽	予選5位	2'10"63
1年110mJH	中村 新	予選	DNS
1年400mH	中村 新	予選1位	57"18
		決勝2位	56"83
1年400mH	山本 蒼空	予選6位	1'05"26
1年 三段跳	土屋 颯大	予選	NM
2年 100m	松尾 翔琉	予選4位	11"23(-0.6)
2年 200m	松尾 翔琉	予選3位	22"54(+0.6)
4×100m	1走 川原 暖(1) 2走 松尾 翔琉(2) 3走 棧 雄月(1) 4走 中村 新(1)	予選1着	42"61
4×400m	1走 川原 暖(1) 2走 松尾 翔琉(2) 3走 中村 新(1) 4走 棧 雄月(1)	予選2着	3'26"16

女子結果

1年100mYH	吉井 胡桃	予選	DNS
1年 走幅跳	遠竹 詩歩菜	予選	NM
1年 走高跳	吉井 胡桃	決勝13位	1m41
1年 砲丸投	衣笠 珠央	決勝4位	9m25
1年 やり投	衣笠 珠央	決勝6位	27m76
2年 800m	松本 結愛	予選3位	2' 30" 64
2年1500m	松本 結愛	決勝27位	5' 12" 92
2年 走高跳	渡邊 初音	決勝6位	1m44
4×100m	1走 前田 結菜(1) 2走 吉井 胡桃(1) 3走 山本 美空(2) 4走 渡邊 初音(2)	予選3着	53" 49
4×400m	1走 前田 結菜(1) 2走 松本 結愛(2) 3走 渡邊 初音(2) 4走 松永 愛生(2)	予選5着	4' 34" 12

【第59回 近畿高等学校ユース陸上競技対校選手権大会】

9月18日(金)～20日(日)に「奈良県ロートフィールド奈良」にて実施された、第59回近畿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。県ユース大会で、1年男子400mHで第2位となった中村新くん1名が出場しました。中村くんにとって初の近畿大会ということもあり、緊張感もあったと思いますが、調子も上向きで当日を迎えることができました。

序盤はいつも通りのレース展開で落ち着いて走ることができましたが、課題である5台目からの足の切り替えで15歩か17歩かで迷い、詰まってしまい転倒。まだまだ余裕がある状態であったので悔しい結果となりました。近畿の舞台でスタートを切ったこの経験と、失敗した悔しさを来年へとぶつけてほしいと思います。多くの方々の応援と支援があつて試合に参加することができました。本当にありがとうございました。

1年男子 400mH	中村 新	予選6位	1' 06" 02
------------	------	------	-----------



【第 79 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26日（土）、27日（日）にSHOWA グループ陸上競技場にて実施された、第79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。

大会当日は両日雨天で、厳しいコンディションの中で競技が行われました。27日は雷で競技が中断される時間もあり、今まで経験したことのない環境でしたが、多くの選手が最後まで全力で、今持っている力を発揮し、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、決勝に進出して点数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8位入賞圏内まで上がってきました。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
100m	松尾 翔琉	決勝6位	10" 99 (+1.2)
200m	松尾 翔琉	決勝6位	22" 49 (-0.8)
400m	中村 新	決勝3位	50" 76
800m	栗津 昊大	決勝5位	2' 04" 55
400mH	中村 新	決勝6位	59" 67
4×100m	1走 中村 新 2走 川原 暖 3走 棧 雄月 4走 松尾 翔琉	決勝5位	43" 53
4×400m	1走 川原 暖 2走 松尾 翔琉 3走 棧 雄月 4走 中村 新	決勝1位	3' 25" 43

女子結果（入賞者）

800m	松永 愛生	決勝7位	2' 39" 45
3000m	松本 結愛	決勝7位	10' 53" 46
走高跳	吉井 胡桃	決勝5位	1m40
走高跳	渡邊 初音	決勝7位	1m40
砲丸投	衣笠 珠央	決勝1位	9m32
やり投	衣笠 珠央	決勝5位	25m38
七種競技	吉井 胡桃	決勝4位	2819点
七種競技	渡邊 初音	決勝5位	2673点



【男子第 81 回 女子第 43 回 兵庫県高等学校駅伝競走大会東播地区予選会】

10月17日（土）に西脇市にて実施された、男子第81回女子第43回 兵庫県高等学校駅伝競走大会東播地区予選会に出場しました。男子は今年の出場を辞退し、女子は3年生3名、2年生3名、1年生2名の計8名で挑み、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、西脇市会場での試走など準備はしてきました。

結果は、女子総合8位という成績でした。県内の各地区のタイム上位校にプラスα出場権が与えられますが、今年度もあと一步で届きませんでした。出場した選手は今持っている力を十分に発揮し、諦めずに最後までレースができたと思います。東播地区駅伝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、来年こそ加古川南高校県駅伝、女子初出場を目指して頑張りたいと思います。

<競技結果>

女子 1時間31分27秒 総合8位

1区	松本 結愛(2)	23' 57"	6 k m	(区間 5位)
2区	上埜カエラ(2)	17' 44"	4 k m	(区間 8位)
3区	松永 愛生(2)	13' 19"	3 k m	(区間 8位)
4区	中下ひより(1)	14' 00"	3 k m	(区間 7位)
5区	堤 早希(3)	22' 27"	5 k m	(区間 8位)



「周りの人に支えられて自分が存在する」

令和8年度が始まり、7か月が過ぎました。加古川南高校の今年度の試合も残り少なく、スプリントトライアスロン大会のみとなり、冬季練習へと移行している現状です。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、予選で終わるチームではないので決勝に残り、結果も出す。そういう強いチームになれるよう、全員で明るく楽しく、そして厳しく冬季練習を乗り越えたいと思います。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。

