

陸上競技部

青森北高校陸上競技部は、令和6年度青森県強化拠点校に指定されています。
※令和3年度から4年連続4年目。

部紹介

- ・伸びるから面白い。
- ・強くなるから面白い。
- ・どうせやるなら結果がでるほうが面白い。

現在、男子34名、女子20名、合計54名という青森北高校内最大規模の人数で活動しています。また、青森県でも最大級の人数が所属する陸上競技部です。その54人はブロックと呼ばれる単位で練習を進めます。短距離、中長距離、障害（ハードル）、跳躍、投てき、競歩、混成と沢山の種目にそれぞれが、一生懸命取り組んでいるところが青森北高校の魅力です。

中学時代に実績のある選手や高校から新たに陸上競技に取り組む生徒などいろんな個性を持ったメンバーたちです。日本一やインターハイ出場、県大会入賞や予選通過などと目標はそれぞれですが、とにかく試合で自己ベストを出すことに目標を置いて日々練習に励んでいます。意外と知られていないかもしれませんが、青森北高校陸上競技部は高校で初心者から陸上を始め、最後は東北大会で入賞するまで成長していく選手が多いのが特徴です。今までの例を挙げると、中学校はソフトボール部。高校ではやり投げ→東北大会入賞。中学校ではバスケット部。高校で混成競技→県大会優勝などです。

もちろん、中学校時代の実力をより高めてインターハイにも数多くの選手が出場しています。現在25年連続インターハイに出場しています。過去には、男子400mでインターハイ2連覇や数多くの全国大会での入賞実績があります。



活動について

<練習時間>

月・火・木（7時間授業の日）	16：50～19：00
水・金（6時間授業の日）	15：50～18：30
土曜日	9：00～11：30
日曜日	REST ※基本的に、日曜日が休みです。

<練習場所>

平日…学校グラウンド
週末・祝祭日…新青森県総合運動公園陸上競技場など

<練習環境>

- ☐ 300mトラック（陸上競技部専用） ☐ ハンマー・円盤投用囲い（固定式）



- ☐ 陸上競技部専用トレーニング機器



- ☐ 負荷走用スレッド



- ☐ 砲丸投用サークル



- ☐ 走幅跳、三段跳用ピット（砂場）

- ☐ 走高跳用マット

- ☐ パワーマックス（トレーニング用自転車）

- ☐ ハンマー・円盤・やり・砲丸各種

- ☐ その他、フレキハードル、ダイナマックス、プライボックスなど多数。

進路実績

国公立大学…筑波大学・鹿屋体育大学・青森公立大学・弘前大学・岩手大学など

私立大学…国土館大学・九州共立大学・環太平洋大学・至学館大学・大東文化大学

国際武道大学・日本体育大学・城西大学・立命館大学・日本女子体育大学

東京女子体育大学・流通経済大学・駿河台大学・帝京大学・東北学院大学・東北福祉大学・仙台大学・青森大学・八戸学院大学など

戦績（令和6年度）

- 令和6年度青森県強化拠点校（陸上競技部男女）
- 青森県高等学校総合体育大会（東北大会進出27名）

男子…総合5位 女子…総合3位

【優勝・入賞種目】

男子 100m・400m・走幅跳・混成8種・5000m競歩
4×100mR・4×400mR・ハンマー投・やり投

女子 100m・200m・400m・
100mH・4×100mR・4×400mR
走幅跳・ハンマー投・★砲丸投・円盤投・やり投・混成7種

★＝優勝種目

- 令和6年度東北高等学校陸上競技大会

・以下の3種目13名が**福岡インターハイ出場**

□男子4×100mR … 41秒32 第5位
□男子4×400mR … 3分14秒74 第5位
□女子砲丸投 … 12m08 優勝（2連覇）

メッセージ

私たち青森北高校陸上競技部は個人個人で掲げた目標を突破するために毎日切磋琢磨してトレーニングに励んでいます。練習時間は決して長くはなく、短時間で集中して練習するスタイルです。この限られた時間を有効に使いより効果的な練習をすることで工夫が生まれます。また、沢山の人数で競い合い、厳しい中にも楽しく陸上競技を行っています。何事も『継続』することで、毎日の努力が必ず結果として表れるのが青森北高校陸上競技部の特徴です。中学生の皆さんも一緒にこの青森北高校陸上競技部で活動してみませんか？