

泉大津高校 陸上競技部

部報 2022 前半



顧問 上田 和也

活動状況

3年：男子0名 女子2名

2年：男子7名 女子0名

1年：男子3名 女子2名

計：14名

初心者・途中入部大歓迎！陸上競技を通じて人間力を高めませんか？

試合報告

4月 地区記録会など

冬期の練習の成果を発揮しベスト記録の更新多数

5月 大阪IH地区予選

男子800m 4×100mR

女子200m 400m 本選出場

大阪IH本選

2種目準決勝出場！！

男子800m (2年) 1 '56 "91

女子400m (3年) 1 '00 "55

施設・道具面の充実

OB会援助により、フレキハードル、フレキミニハードル等を購入

今後の予定 (仮)

7月 記録会 1・2年 総体予選会

三校対抗戦 (ホスト校)

シーズン総括

女子はリレーが組めない少人数での戦いでした。コロナ禍で出場できる試合や、リレーが組めずレースの経験も足りない中でのインターハイ路線でした。目標には届かない結果となりましたが、緊張感のある日々と、サポートメンバーの力を感じるすばらしい経験ができたと思います。良きお手本となり、後輩たちにも良い影響を与えてくれていると感じています。夏には、男子の中距離チームをはじめ、短距離も期待感か持てる状況です。

部員たちへ

陸上競技の練習はせいぜい1日2～3時間です。それ以外の20時間足らずをどのように過ごしていますか？陸上競技は好きですか？研究熱心ですか？毎日練習を振り返っていますか？こっそりトレーニング講習はがんばっていますか？

稲盛和夫氏 (京セラ創業者、他功績多数) は、

人生・仕事 (学業などに置換) の結果 = 考え方 × 熱意 × 能力 であると言っています。

(すべて0～100点、考え方のみネガティブな-100～ポジティブな+100まで)

自分はまだまだだと思ふ人は、ぜひ上の方程式に当てはまる項目で自分に足りないものは何かと考えてみてください。

合同練習・練習参加随時募集！

「陸上競技を通じて人間力を高めませんか？」

詳しくはHPのPDF【合同練習——】をご参照ください。

泉大津高校 陸上競技部

部報 2021 後半



顧問 上田 和也

活動状況

3年：男子9名 女子1名（内マネージャー1名）

2年：男子1名 女子3名（内マネージャー1名）

1年：男子6名 女子0名（内マネージャー0名）

計：20名

初心者・途中入部大歓迎！陸上競技を通じて人間力を高めませんか？

試合報告

4月 地区記録会など

冬期の練習の成果を発揮しベスト記録の更新多数

施設・道具面の充実

① フレキミニハードル

今後の予定（仮）

1月 高体連駅伝（長居周回）

2月 大阪市長杯駅伝・体大記録会

3月 体大記録会・合宿前練習会・福井合宿（15校合同で実施）

シーズン総括

例年とちがい、試合経験を積みながらパフォーマンスを伸ばしていくことが難しい状況でした。しかしながら、練習を丁寧に積んでいますし、コロナウィルスに負けずに陸上競技を続けてくれて非常に嬉しく思っています。試合での成果については、とくにシーズン終盤の秋季大会、駅伝大会は他のチームが低調な中、本校は全体的に良いパフォーマンスを発揮してくれました。これは日ごろからの成果と言えるかと思います。

部員たちへ

これから長い鍛錬期に入ります。感染症との向き合いながらのストレスのかかる時期になります。練習や日常でも「目的」を明らかにして、「正しい努力（方向性）」と「必要な努力量」で自分を磨いていくようにしましょう。世の中には原理原則があります。まずは知識を増やしたり視野を広げていきましょう。そして、物事の本質を思考していき、また、自分や他者を理解し、協働しながら自分たちの行動や競技力に結び付けるようにしてください。

合同練習・練習参加随時募集！

「陸上競技を通じて人間力を高めませんか？」

詳しくはHPのPDF【合同練習——】をご参照ください。

泉大津高校 陸上競技部

部報 2021 前半



顧問 上田 和也

活動状況

3年：男子10名 女子1名（内マネージャー1名）

2年：男子1名 女子3名（内マネージャー1名）

1年：男子6名 女子2名（内マネージャー2名）

計：24名

初心者・途中入部大歓迎！陸上競技を通じて人間力を高めませんか？

試合報告

4月 地区記録会など

冬期の練習の成果を発揮しベスト記録の更新多数

施設・道具面の充実

② フレキミニハードル

今後の予定（仮）

1月 高体連駅伝（長居周回）

2月 大阪市長杯駅伝・体大記録会

3月 体大記録会・合宿前練習会・福井合宿（15校合同で実施）

シーズン総括

例年とちがい、試合経験を積みながらパフォーマンスを伸ばしていくことが難しい状況でした。しかしながら、練習を丁寧に積んでいますし、コロナウィルスに負けずに陸上競技を続けてくれて非常に嬉しく思っています。試合での成果については、とくにシーズン終盤の秋季大会、駅伝大会は他のチームが低調な中、本校は全体的に良いパフォーマンスを発揮してくれました。これは日ごろからの成果と言えるかと思います。

部員たちへ

これから長い鍛錬期に入ります。感染症との向き合いながらのストレスのかかる時期になります。練習や日常でも「目的」を明らかにして、「正しい努力（方向性）」と「必要な努力量」で自分を磨いていくようにしましょう。世の中には原理原則があります。まずは知識を増やしたり視野を広げていきましょう。そして、物事の本質を思考していき、また、自分や他者を理解し、協働しながら自分たちの行動や競技力に結び付けるようにしてください。

合同練習・練習参加随時募集！

「陸上競技を通じて人間力を高めませんか？」

詳しくはHPのPDF【合同練習——】をご参照ください。

泉大津高校 陸上競技部

部報 2020



顧問 上田 和也

活動状況

3年：男子2名 女子3名 (内マネージャー1名)

2年：男子10名 女子1名 (内マネージャー1名)

1年：男子2名 女子3名 (内マネージャー1名)

計：21名

初心者・途中入部大歓迎！陸上競技を通じて人間力を高めませんか？

試合報告

8月 地区記録会

大坂総隊・種目別大会 予選 3年女子200m6位 800m5位入賞！

高体連リレー競技会 (at 枚方) 男女4×100mR・4×400mR

大阪総体 男子4×400mR 女子4×100mR

10月 秋季大会 男子1500m7位、5000m10位 女子400m10位
3名が阪奈和対抗 (南近畿大会) 出場決定！

11月 全国高校駅伝大阪予選 (淀川河川敷) 目標の大阪ベスト30を達成！ (8年振り)
あまり知られていませんが、すごい快進撃です！

施設・道具面の充実

③ ハードル5台・日傘・短距離用チューブ・他多数の小物の追加購入ができました。

今後の予定 (仮)

1月 高体連駅伝 (長居周回) 2月 大阪市長杯駅伝・体大記録会

3月 体大記録会・合宿前練習会・福井合宿 (15校合同で実施)

シーズン総括

例年とちがい、試合経験を積みながらパフォーマンスを伸ばしていくことが難しい状況でした。しかしながら、練習を丁寧に積んでいますし、コロナウィルスに負けずに陸上競技を続けてくれて非常に嬉しく思っています。試合での成果については、とくにシーズン終盤の秋季大会、駅伝大会は他のチームが低調な中、本校は全体的に良いパフォーマンスを発揮してくれました。これは日ごろからの成果と言えるかと思います。

部員たちへ

これから長い鍛錬期に入ります。感染症との向き合いながらのストレスのかかる時期になります。練習や日常でも「目的」を明らかにして、「正しい努力 (方向性)」と「必要な努力量」で自分を磨いていくようにしましょう。世の中には原理原則があります。まずは知識を増やしたり視野を広げていきましょう。そして、物事の本質を思考していき、また、自分や他者を理解し、協働しながら自分たちの行動や競技力に結び付けるようにしてください。

合同練習・練習参加随時募集！

「陸上競技を通じて人間力を高めませんか？」

詳しくはHPのPDF【合同練習——】をご参照ください。

泉大津高校 陸上競技部

部報 2019 後期分



顧問 上田 和也

トラックシーズンも終え、これから冬季鍛錬期・駅伝やロードレースの時期を迎えます。シーズンの振り返りとともに、後期のご報告をいたします。

活動状況

3年：男子7名

2年：男子3名 女子3名 (内マネージャー1名)

1年：男子10名 女子1名

計：24名

初心者・途中入部大歓迎！陸上競技を通じて人間力を高めませんか？

試合等について

8月 大阪総体 6名8種目出場！！ 女子は全種目自己ベスト！

9月 地区記録会

11月 淀川駅伝試走 2'36"15 (80チーム中50位)

数年ぶり単独チーム および 全員長距離専門選手での出場

チームのほとんどが1年生の若いチームです。来年・再来年へ期待大！

秋季大会

チームとしては1ヶ月ぶりの試合で不調。ベースアップで来シーズンの巻き返しを図りたいところです。

地区記録会

数名の自己ベストでシーズン終了。

今後の予定

- 1月 高体連駅伝 (長居周回) 2月 大阪市長杯駅伝・体大記録会
3月 体大記録会・合宿前練習会・福井合宿 (15校合同で実施)

施設面の充実

- ①100m直走路・4レーンの整備
- ②100mのコーナー・2レーン分の整備
- ③ミストの設置 (右記写真、PTA 援助により)
- ④砂場の木枠改修⇒8月上旬施工砂場の木枠改修 (8月上旬施工)
- ⑤屋外ウエイトの整備
- ⑥室内トレーニング場での道具の補充 (ベルト等)



トラックシーズン総括

人数の少ない女子で活躍が著しいです。男子も種目問わずにリレーなどへの貢献で徐々に力をつけてきています。100mで1秒近く、400mで5秒近くの自己ベストを出した者もいます。練習はもちろんのこと、日常生活でも意識の高さが試合での自信とパフォーマンスに結びついた結果だといえます。冬季での更なる成長を期待したいものです。

部員たちへ

自己分析⇒必要な努力・工夫、頑張りあえるチーム・環境づくりがすべてです。ひとりのできる努力はたかがしれています。人間「だれかのために」なら、限界を超えてがんばれるものです。そして、そういう高いモチベーション・最大集中力・適切な目標設定で泥臭く努力することです。遠回りかもしれないませんが、顧問はそれが一番良い道であると信じています。「遊ぶ・休む」といったメリハリをつけて「チーム泉大津」で来シーズンの準備をしていきましょう！

合同練習・練習参加随時募集！

「陸上競技を通じて人間力を高めませんか？」

詳しくはHPのPDF【合同練習——】をご参照ください。

泉大津高校 陸上競技部

部報 2019 前期分



顧問 上田 和也

2019年も早いもので半分が過ぎました。ここで前期の振り返りをいたします。この結果を踏まえて、後期も精進して参りますので皆様のご指導とご鞭撻のほどお願い申し上げます。

活動状況

3年：男子7名

2年：男子3名 女子3名 (内マネージャー1名)

1年：男子9名 女子1名 (内マネージャー1名)

計：23名

初心者・途中入部大歓迎！陸上競技を通じて人間力を高めませんか？

試合等について

4月 記録会等出場

5月 大阪IH予選 2種目本選出場！

大阪IH本選 予選敗退

7月 大阪総体地区予選 **6名 8種目予選会突破！！**

1年男子800m 2'11"48

5000m 17'42"53

3000mSC 11'26"83

砲丸投 7m47

2年女子100m 13"71

200m 27"72 (ベストを1年で3秒近く更新！)

400m 65"79

800m 2'38"89

7月30日 三校対抗競技会 (三国丘・住吉・泉大津)

後期の予定

8月中旬 高等学校大阪総体

9月 近畿総体 (総体上位者のみ)

10月下旬 秋季大会

11月 大阪駅伝全国予選会 2年ぶり単独チームで出場予定！！

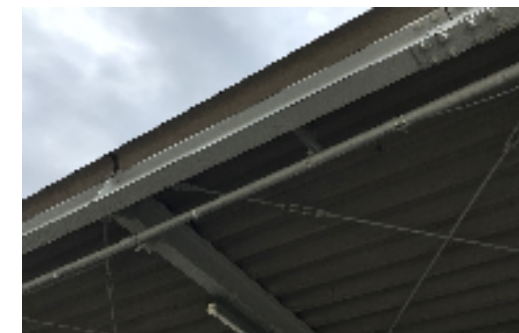
施設面の充実

①100m直走路・4レーンの整備

②100mのコーナー・2レーン分の整備

③ミストの設置

④砂場の木枠改修⇒8月上旬施工



写真：PTAの援助により、設置されたミスト設備

前期総括

新体制に代わって3か月経ちますが、3年生のモデルや指導を中心に2年生の動きが良く、昨年に比べてチームの成長が見られます。1年生も多数入って活気が出てきました。現状に満足せず「もっと自分たちはできるんだ！やるんだ！」という意識が芽生え、余計なプライドを捨て「かむしゃらさ」「泥臭さ」がでてくればもっと成長できるように感じられます。後期も期待したいと思います。