

2008年度 トピックス

■2009/03/28

再び長らく更新が滞ってしまいました。その間、サーバーを移転したため、桐朋中学高等学校陸上競技部HPのURLが変更になりました。移転する前にHP上で報告すればよかったのですが、うっかりして移転した後に気がきました。すみませんでした。

さて、2008年度も残すところあと数日となりました。年度が明ければすぐに高校・支部記録会があります(4月4、5)。昨日まで、春季合宿を行い、とても充実したトレーニングを行うことができました。2009年シーズンは、特に高校陸上部で期待のかかる種目が多数あります。7~8種目でIHに出場して、更に、桐朋高校最高記録も同じくらいの数を更新してもらいたいと思っています。

夢が広がります。

■2009/01/16

新年あけましておめでとうございます。長らく更新が滞ってしまいましたが、今年も桐朋中学高等学校陸上競技部をよろしく願っています。

昨シーズンの総括を少し。中学生はなんと言っても、久しぶりの私学大会優勝が印象に残っています。予想以上の活躍を見せてくれ、嬉しい総合優勝でした。また、橋爪選手は、全国大会出場に向けて、果敢に記録に挑みました。通信・総体、どちらも200m、400mで力を出し切りましたが、あと一步標準記録に届かず、2年連続の全国大会出場とは成りませんでした。1年生の中野選手は、秋の支部対抗の100mHで見事な走りで3位入賞。来年度に向けた都選抜選手に選ばれました。全体としても、小堀キャプテンを中心に良くまとまった活動だったと思います。

高校では、長い間頑張ってくれた63期諸君が7月をもって引退となりました。現在は大学入試にむけて全力で頑張っている頃だろうと思います。戦績面では、2年連続、南関東大会に出場した高2の上野選手(PV)は、今回もIH出場が叶いませんでした。同じく高2の丸山選手(TJ)、高1の和泉選手(HJ)も残念ながらIH出場ならず。2005年に箕輪選手が100mで出場して以来、なかなか手が届きません。秋に行われた関東新人では、丸山選手が6位入賞しましたが、本来の力から考えれば、悔しい6位でした。

中高ともに、桐朋10傑にランクインした選手が多かったと思います。全体的な競技力もアップしており、来シーズンは、かなり期待できるのではないかと思います。ケガをせず、体調の管理をして、十分なトレーニングを積み、気持ちを高めて来シーズンを迎えたいものです。中学は全日中、高校はIH出場目指して、選手・指導者ともども一生懸命頑張っていきたいと思います。

■2008/11/07

高校・都駅伝が終了しました。今年は高2が1名、高1が6名と高1主体のチーム編成となりました。当日は東京アスレチックカーニバルと重なり、私(外堀)はレースを見ることができなかったのですが、結果は残念なものだったようです。昨年度の記録から約4分遅れ、総合順位も30位程度落としてしまいました。各選手とも比較的スピードはありますが、長い距離に対応し切れなかったところが大きな原因のようです。しかし、選手達は一生懸命頑張ってくれたことでしょう。お疲れ様でした。

※バナーも作っておきました

■2008/11/03

中学/高校・東京アスレチックカーニバルが終了しました。中学生・高校生ともに今シーズン最後のトラック&フィールドの試合となりました。今シーズンやり残したこと、到達しきれなかった記録を目指し、選手各々にとって意味のある試合でした。が、気温、風などを考慮すると、記録の出やすい状況ではなかったことが残念です。更に、本日は高校の都駅伝と重なり、アスレチックカーニバルに出場した高校生は早朝は荒川河川敷へ、その後スタートを確認後、国立競技場へ移動という過密なスケジュールとなりました。記録は記録集にて確認してください。(高校都駅伝の報告は後日・・・)

今シーズンもあっという間に終わってしまいました。祭りの後のような気分です。



「東京アスレチックカーニバルに出場した高校生」

■2008/11/02

高校・関東新人が終了しました。本来であれば桐朋高校としてもっと大人数で参加する予定だったのですが、不運が重なり今回は2名の参加となりました。

まず棒高跳の上野隆治選手ですが、思い切って4m20cmからの試技開始としました。積年の課題である助走後半のテンポアップからの積極的な踏み切り(勢いのある踏み切り)を意識し試技を行いました、そこが改善できませんでした。しかしながら、指導者・選手間での、今後の課題は明確になっており、この冬どこまでそこを改善できるかにかかっています。

次に三段跳の丸山弘貴選手ですが、参加資格のランキングは2位であり、期待がかかりました。結果的に13m73cmの6位となった現実を冷静に分析すれば、やはり都新人の際痛めた右足踵の影響は大きかったはずですが、パスをしながらなんとか6回目まで跳躍しましたが、本来の伸びのある跳躍からは程遠いものになってしまいました。悔しい6位です。

■2008/10/20

中学・支部対抗が終了しました。例年通り、中学3年生の修学旅行が重なり、3年生は日曜日だけの参加となりました。1,2年生主体で臨んだ今回の都大会では、しっかりと戦えたといえる選手は少なかったようです。都大会・関東大会・全国大会でしっかりと戦える実をつけていかなければなりません。やはり目標は高くありたいと強く思います。 ※以下は入賞選手

○1年 100mH 中野 秀俊(中1) 15"50 3位

○1,2年 走高跳 松本 僚(中2) 1m60cm 8位

○1年400mR 八重樫(1)・中野(1)・塔下(1)・片岡(1) 50"37 7位

※今年度から、1,2年100mHが1年100mHに変更になりました。(2年生は110mHになりました)。そこで、記録的にも中学1年生にしては素晴らしい記録ですから、今回の中野選手の記録を桐朋新としたいと思います。

■2008/10/20

(遅くなりましたが・・・)中学・高校生が出場した東京スポーツ祭が終了しました。都新人と日程が重なったため、中長距離の一部が出場しました。

祝！ 中学男子1500m 西澤 仁貴(中3) 4分20秒63 桐朋新！

西澤選手は8月末に行われた私学大会でも1500m、6000mともに優勝しており、その際、1500mでは桐朋記録にあと0.35秒でした。今回、見事に高橋佑一郎選手の記録を更新しました。おめでとう。

■2008/10/05

高校・都新人の全日程が終了しました。

祝！ 三段跳 丸山 弘貴選手(高2) 14m41cm(+1.9) 優勝(桐朋新) 関東新人出場決定
(※映像集に14m41cmの動画あり)

更に、丸山選手は400mHでも2位になりました(関東新人は欠場 ※映像集に動画あり)。素晴らしい活躍でした。計2名の選手が10月25、26日に群馬・敷島陸上競技場で行われる関東新人に出場することになりました。本当におめでとう。

惜しかったのが、マイルリレーです。結果的に4位でしたが、選手達の頑張りには感動しました。来年は25年ぶりの桐朋新を目指し、更には関東大会・IHに出場したいものです。

陸上競技は個人競技の集まりである以上、大会全体を総じて論ずることが難しいですが、とにかく選手達は一生懸命頑張ってくれました。夏以降、自己ベスト記録を更新し続けている選手もたくさんいます。今シーズンも残り少なくなってきた今、来年へ向けての決意を新たにすところですよ。

都新人トータル3日間、本当にお疲れ様でした。

■2008/09/29

高校・都新人一日目が終了しました。400m、棒高跳、走幅跳、400mRが行われました。

祝！ 棒高跳 上野 隆治(高2) 4m20cm 第2位 関東新人出場決定
(※映像集に4m20cmクリアの動画あり)

上野選手は、7月にあった学年別大会での右肘の脱臼を乗り越え、見事復活してくれました。昨年に引き続き関東新人出場を決めてくれました。本当におめでとう。更に、佐伯選手も400mで予選は自己ベストを出し5番目で決勝進出しました。400mリレーではアクシデントに見舞われ、走幅跳でも怪我のため選手全員が実力を発揮できませんでした。喜びと悲しみ・悔しさが同時にやってきた初日となりました。来週の後半戦では、選手一人ひとりが自分の力を十分に発揮してもらいたいと思います。ひとまず、初日はお疲れ様でした。

※結果の詳細は記録集にて

■2008/09/21



中学・10ブロック大会が終了しました。運動会と日程が重なったため、最終学年の中学3年生は運動会に出場し、12年生のみで試合に臨みました。10月にある支部対抗(秋季都大会)に向けて、好記録を期待しましたが、全体的にはまずまずのパフォーマンスだったと思います。しかし、試合途中から雨が降ってきたにもかかわらず、ユニフォーム姿で待っていたり、せっかくウォーミングアップで暖めた体を試合開始までの間に冷やしてしまったりと、まだまだ未熟な点が多々見受けられました。次の試合では今回の反省点を改善して欲しいと思います。

とは言っても、12年生のみで総合優勝したところは、力がある証拠です。しかし、もっともつとできるはず！

結果の詳細は記録集にて

■2008/09/16

高校・都新人支部予選が終了しました。自己ベスト達成率75%という非常に素晴らしいパフォーマンスを発揮してくれました。結果的に11種目(100m2名 200m2名 400m2名 800m2名 HJ1名 PV3名 LJ3名 TJ2名 JT1名 400mR 1600mR)で都新人に出場することになります。そんな中、以下2つの種目で桐朋新が誕生しました。

桐朋新！ 三段跳 丸山 弘貴(高2) 14m09cm(±0.0)

桐朋新！ 槍投げ 野呂 祥(高2) 45m53cm (映像集に動画あり)

2名とも高校2年生で、今後ますます期待できます。

他支部の記録を見ると、都新人でも上位を狙える種目が多数あります。都新人は9月28(日)と10月4(土)5(日)になります。多くの選手が都新人で自己ベストを出し、そして関東新人にいけるよう頑張っていきたいと思います。

以下は都新人出場者

- 飯島 靖成(100 LJ)
- 福地 英明(100 200)
- 佐伯 祐樹(200 400)
- 清水 稔(400)
- 阿津 英明(800)
- 中村 光太(800)
- 和泉 理久(HJ LJ TJ)
- 上野 隆治(PV)
- 渡辺 敬康(PV)
- 上法 大樹(PV)
- 大場 隼太(LJ)
- 丸山 弘貴(TJ 400mH)
- 野呂 祥(JT)
- 400mRと1600mRのメンバーは未定

※結果の詳細は記録集にて

■2008/08/30

中学/高校・私学大会が終了しました。

【中学】

祝！ 中学男子総合優勝！（52点）



中学3年生を中心に得点を重ね、総合優勝することができました。中学では近年学習院が強く、私学大会でも毎年負けていましたが、今年ようやく勝つことができました。出場した選手はもちろん頑張ってくれました。しかし、出場できなかったみんなの応援の仕方は一際目をひきました(審判をしても声がよく聞こえました)。桐朋中学陸上競技部として一体感のある3日間だったと思います。本当におめでとう。来年も総合優勝しましょう！

以下は入賞選手

共通200m 橋爪 雄佑 2位

共通400m 橋爪 雄佑 3位

共通1500m 西澤 仁貴 優勝!

共通3000m 西澤 仁貴 優勝!

共通110mH 唐澤 航平 3位

共通110mH 樋口 尚史 7位

共通走幅跳 小堀 航己 優勝!

共通400mR 伊藤・橋爪・高橋・谷川 2位 (予選 1走 山寺) ※詳しい記録は記録集にて

【高校】

高校生は練習試合的な意味合いの強い私学大会ですが、結果的に総合7位となりました。試合が続く中、中学生ほど自己ベストを出す選手はいませんが、それでもいくつか素晴らしい記録ができました。特に400mR、1600mRは、他の学校が3年生をオーダーに入れる中、1、2年生だけで決勝に進出しました。400mRはチームベストはでませんでした、1600mRは3分25秒68という素晴らしい記録でした。秋の試合、そして来年が非常に楽しみです。

以下は入賞選手

共通400mH 丸山 弘貴 7位

共通走高跳 和泉 理久 2位

共通走幅跳 大場 隼太 6位

共通400mR 和泉・福地・丸山・佐伯 3位

共通1600mR 清水・佐伯・福地・阿津 5位 (予選 3走 丸山) ※詳しい記録は記録集にて

■2008/08/19

高校・国体予選が終了しました。出場者は高校2年の飯島選手(走幅跳)と丸山選手(三段跳)でした。2名ともIHに出場することが叶わなかったため、国体を目指し出場することにしました。東京都1位になることはもちろん記録も求められます。

結果的に2名とも優勝はしましたが、記録が伴わず国体に出場することはできませんでした。しかし安定して東京都でトップを維持できるだけの実力はついており、今後が楽しみです。

※結果は記録集より確認してください。

■2008/08/01

シーズン上半期の試合が終了したので、桐朋中学・高校の歴代10傑を更新しました。

【中学】

中学3年100m 高橋 豪史 7位

中学3年100m 橋爪 雄佑 9位

共通200m 橋爪 雄佑 4位

共通400m 橋爪 雄佑 4位

共通110mH 樋口 尚史 9位

共通4×100mR 伊藤・橋爪・高橋・谷川 6位

【高校】

共通4×100mR 和泉・福地・丸山・佐伯 10位

走高跳 和泉 理久 6位

棒高跳 上野 隆治 6位

走幅跳 飯島 靖成 7位

三段跳 丸山 弘貴 2位

■2008/08/01

桐朋中学高等学校陸上競技部夏季合宿が例年通り新潟県越後湯沢・岩原競技場でおこなわれました。生徒53名にOB5名を迎えて3泊4日間、充実したトレーニングを行うことができました。特に高校2年生たちは最後の合宿ということで、意気込みが伝わってきました。高校IHが開催されている同時期に合宿を行っている状況は、少なからず複雑な気持ちになりますが、秋以降の試合、そして来年度に向けてこの夏培った力を発揮してもらいたいと思います。本当にお疲れ様でした。





■2008/08/01

中学・都総体が終了しました。中学1年生、2年生は林間学校と重なったため出場することができませんでした。

祝！
橋爪雄佑選手 200m 23"78 で第7位
400m 52"69 で第2位

共通400mR 伊藤・橋爪・高橋・谷川 45"96 で第8位

上記以外の記録については記録集より確認してください。

橋爪選手は2日間で200mを2本、400mを2本、リレーを2本走り、満身創痍で頑張っていました。残念ながらあと少し全国大会の標準記録に達することができませんでした。しかし今後大きな期待を感じさせる積極的な走りは、見ていて感動をおぼえました。それ以外でも、100mの高橋選手、谷川選手も自己ベストを更新し、更にリレーではチームベストを大きく更新する45秒48を予選で出し、決勝に残ることができました。中学1,2年生にも是非見てもらいたかった姿でした。

来年度は、下級生達が頑張ってくれることだと思います。



■2008/07/06

中学・通信大会が終了しました。

祝！
橋爪雄佑選手 200m 23"29 で第7位
400m 52"52 で第2位

低学年400mR 塔下・唐沢・河野・中野 49"16 で第5位

上記以外にも、出場した選手はほとんど自己ベストを更新して、見ていても非常に楽しい大会になりました。そんな中、橋爪選手(中3)が200m、400mともに、あと少しのところまで全国大会の標準記録を突破できませんでした(200mはあと0.25秒、400mはあと0.38秒)。都総体でもう一度チャンスがありますから、是非二年連続で全国大会に出場したいものです。中1、中2は都総体に関しては林間学校と重なってしまいましたから今年では出場できませんが、来年頑張ってくださいと思います。

詳しい結果は記録集で確認してください。

※記録集のパスワードを解除しました。

■2008/06/27

高校・南関東大会が終了しました。結果は以下(残念)。

走高跳	和泉 理久	高1	NM	
棒高跳	上野 隆治	高2	4m20cm	13位
三段跳	丸山 弘貴	高2	13m56cm	11位

大会2日目に行われた棒高跳は、6名が4m60をクリアし、例年より若干レベルの高い試合となりました。上野選手は練習跳躍では4m30を楽にクリアしましたが、本番ではクリアできませんでした。思ったより走れていたようで、その分ポールを選択に苦慮したようです。昨年は記録なしだったことを考えれば一歩前進と言えますが、もう少し跳んでおきたかったことでしょう。

3日目に行われた走高跳は雨の中での試合になりました。試技は1m85からのスタートとなり、更には雨の中、ベスト記録が1m88の和泉選手にとっては厳しい状況だったことでしょう。しかし、実力的には十分クリアできたはずですが、昨年来の課題である跳躍の安定性がなく、本来の力をまったく発揮できないまま終わってしまいました。

最終日に行われた三段跳は三回目まで各選手とも本来の力を発揮できず、13m75程度でベスト8進出となりました。丸山選手にとっては十分クリアできたはずですが、踏み切り位置が合わなかったり、跳躍のバランスを崩したりと、本来の力を発揮することができませんでした。2回目の跳躍ではしっかり踏み切り板に足が合っていれば予選通過できた跳躍でした。

3名とも多くの課題が残った南関東大会となりました。来年こそは絶対IHに行きたいものです。

■2008/06/15

中学・地域別大会後半が終了しました。前半に引き続き、以下の選手達が通信・総体の出場権を得ました。

2年 100 河野 慧 12"36

2年 100 唐澤 航平 12"39

3年 100 高橋 豪史 12"05

3年 100 谷川 洋太 12"11

共通 400 橋爪 雄佑 54"35 3位

共通 110mH 樋口 尚史 18"07 6位

低学年400mR 塔下・唐澤・河野・中野 50"81 4位

詳しくは記録集から確認してください。

1年生はデビュー戦となりましたが、全員あと少しのところ通信・総体の出場権を得ることができませんでしたが、良く頑張ったと思います。全体としては、個人8名、リレー2種目で通信・総体に出場することになりました。それぞれの大会は関東大会・全国大会の予選でもあります。昨年に続き、是非全国大会に出場する選手がでてくれればと願っています。

■2008/06/12



高校3年生達

高校・支部学年別大会が終了しました。都選抜・1年生大会の予選を兼ねていましたが、多くの選手が予選を突破しました。7月にある本大会で頑張ってください。

また、高校3年生は、今回の試合をもって引退となりました。怪我の為、満足な結果を出せなかったものもいましたが、チームワークの良い、素晴らしい3年生達だったと思います。お疲れ様でした。

■2008/05/31

南関東各県の(高校)総体の記録が届きました。総体の記録だけを見ると南関東でのランキングは

走高跳 和泉理久 15位

棒高跳 上野隆治 8位

三段跳 丸山弘貴 10位

となります。最低でもこのランキングよりは上位の結果を残して欲しいと思います。
しかし、3名とも高2と高1なので、来年のことを考えると、今年のうちIHIに出場してくればな、と欲もできます。
IHIに出場するには例年、走高跳は1m95cm以上、棒高跳は4m50cm以上、三段跳は14m30以上が必要になってきます。いずれの種目も自己ベストをださなければIHIにいけないことは間違いないです。南関東まで残された時間は少ないですが、ワンランクレベルアップを目指して努力してほしいと思います。

■2008/05/19

中学地域別大会前半が終了しました。中学3年生は全員通信・総体の標準記録を突破しました。その中でも橋爪雄佑選手が200mで23"39の好記録で優勝しました。この時期にしては素晴らしい記録だと思います。通信・総体で全国大会の標準記録を突破してもらいたいものです。

通信・総体の標準記録突破者については以下。

共通 200	橋爪 雄佑(中3)	23"39	1位
共通 200	谷川 洋太(中3)	24"67	
共通 3000	西澤 仁貴(中3)	9'44"24	6位
共通 走幅跳	小堀 航己(中3)	5m68cm	6位
400mR	伊藤・橋爪・山寺・谷川	47"11	3位

■2008/05/19

高校都総体の全日程が終了しました。都総体後半の記録については以下。

800m	久野 瑞貴(高3)	2'03"21(予選)
400mH	丸山 弘貴(高2)	59"60(予選)
走高跳	和泉 理久(高1)	1m88cm(決勝) 6位
三段跳	丸山 弘貴(高2)	13m91cm(決勝) 2位
	野島 大輝(高3)	11m92cm(予選)
槍投げ	野呂 祥(高2)	39m35cm(予選)
1600mR	佐伯・丸山・久野・阿津	3'26"95

前半とは異なり、天候に恵まれた試合になりました。そんな中、以下3名の選手が南関東大会出場をきめました。

祝！和泉 理久選手(高1) 走高跳 6/22(日)
祝！上野 隆治選手(高2) 棒高跳 6/21(土)
祝！丸山 弘貴選手(高2) 三段跳 6/23(月)

今年は東京(駒沢競技場)開催なので、是非応援に来てもらえたらと思います。3名とも自己ベストで南関東大会出場を決めました。大爆発！という感じではなく、逆に今回の試合を通して、課題が明確になったような気がします。関東大会では大爆発して、必ずIHIに行きましょう。

■2008/05/12

高校都総体前半が終了しました。10日(土)、11日(日)両日とも、雨天・低気温という厳しい状況下での試合になったようです。そんな中、棒高跳の上野隆治選手が見事自己ベストで優勝してくれました。南関東大会でも是非頑張ってください。以下は出場選手の結果。

400m	佐伯 祐樹(高1)	51"66(予選)
	久野 瑞貴(高3)	52"50(予選)
棒高跳	上野 隆治(高2)	4m35cm 優勝
	渡辺 敬康(高2)	3m70cm 7位
	上法 大樹(高2)	3m20cm
走幅跳	大場 隼太(高2)	6m41cm(予選通過)
		6m40cm(決勝10位)
	飯島 靖成(高2)	6m16cm(予選)
400mH	丸山 弘貴(高2)	59"60(予選)
400mR	丸山・福地・和泉・佐伯	DNF

■2008/04/27

高校都総体支部予選が終了しました。入賞選手(=都総体出場選手)は以下。

400m 佐伯 祐樹 51"55 2位
久野 瑞貴 51"74 3位

800m 久野 瑞貴 2'02"92 6位

走高跳 和泉 理久 1m77cm 2位

棒高跳 上野 隆治 4m00cm
渡辺 敬康 3m70cm
上法 大樹 3m20cm

走幅跳 飯島 靖成 6m30cm 2位
大場 隼太 6m16cm 4位

三段跳 丸山 弘貴 13m18cm 2位
野島 大輝 11m68cm 8位

槍投げ 野呂 祥 43m61cm 5位

400mR 澤・福地・丸山・佐伯 44"81 6位

1600mR 清水・丸山・久野・阿津 3'30"61 3位

400mH 丸山 弘貴

個人11名、および400mR、1600mRが都総体に出場することになりました。出場する選手達は精一杯頑張ってください。また、出場して都総体に進出できなかった人たちもお疲れ様でした。まだ学年別大会がありますから、気持を切り替えて頑張ってくださいと思います。

お詫び: 写真を撮影しましたが、2日目しか撮影できませんでした。

■2008/04/20



和泉君(高1:走高跳)が東京選手権で表彰されました。東京選手権には陸上部の生徒は出場していませんでしたが、和泉君は昨年度ジュニアオリンピックで1m86cmを跳び、8位に入賞したことで、東京都特別優秀選手賞をいただきました。今後も益々頑張ってくださいと思います。

さて、いよいよ来週は総体支部予選となります。インターハイへ向けた第一段階になります。出場者全員が総体には出場できるよう、うまく調整してほしいと思います。

■2008/04/04

シーズン初戦となる高校春季支部記録会が終了しました。結果は記録集から確認してください。パスワードは直接顧問に問い合わせてください。

直前まで合宿があり選手達には疲労が残っていたようです。そのため、全体的に記録は低調だったと思いますが、そんな中でも自己ベストを更新した者もいたようです。ここから少しずつキレのある動きを目指して、都総体まで取り組んでほしいと思います。また、高校三年生は最後のシーズンとなりますが、残念ながらケガをしている者も多いようです。出来るだけ早く怪我が治り、満足な状態で試合に臨んで欲しいと心から思います。今度の試合は強化記録会となります。