

八幡高校 陸上競技部



パート紹介



～陸上競技を通して、社会に必要とされる人間に成長しよう～



短距離



長距離



跳躍



投てき

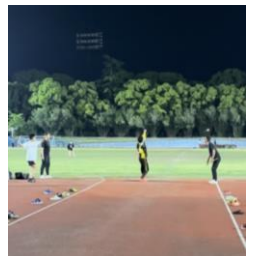
【練習内容 例】

- 短 距 離：タイムトライアル（100、200、300 など）
インターバル走（150×4×3、200×8、300×5 など）
中長距離：ペース走（4000～10000）
インターバル走（400×10、1000×5、2000×3 など）
跳 躍：跳躍練習、短距離と同じ内容 など
投 擲：投げ練習、Weightトレーニング、ダッシュ など
全パート共通：サーキットトレーニング（25種目程度）
村上幸史氏考案の地味トレ（現在20種目程度）

☆ベルリン世界陸上男子やり投銅メダリストの村上幸史氏がプロデュースするY-TORE合宿に、年に1～2回参加しています。
また、年に数回、学校に来校していただき指導していただいています。

練習時間

週5～6日練習、1～2日OFF
放課後練習／15:50～18:50まで



練習の風景



2023年度の実績

【春季総体】

男子

800m 6位、8位 5000m 6位
400mH 7位 やり投 7位
4×400mR 8位

【滋賀県高校駅伝】

5位 ☆近畿高校駅伝出場(26年ぶり)

2024年度の実績

【春季総体】

男子

1500m 5位 5000m 5位
走幅跳 7位 やり投 7位
ハンマー投 7位 3000mSC 8位
4×400mR 8位

女子

円盤投 2位

☆過去の実績☆

2017年 U18日本陸上競技選手権(愛知)出場 男子やり投
2018年 三重インターハイ、福井国体出場 男子やり投
2021年 福井インターハイ 男子やり投 6位

