

ISHIOKA SHOGYO
Track and field
Don't count the days.
Make the days count

石岡商業高校陸上部のオリジナルチームエンブレム。スクールカラーのエンジ色にチームの象徴である走る人とチームスローガンがデザインされてチームジャージにプリント！

成長の記録

7月24日石岡選手権～10月8日茨城県記録会まで

100m角田充

12秒87→12秒23
(0.64秒タイム更新)

100m金子拓夢

14秒54→13秒77
(0.73秒タイム更新)

5000m前野一澄

23分11→20分06
(3分5秒タイム更新)

5000m豊福朝飛

25分59→23分05
(2分54秒タイム更新)
全員が着実に成長中！

活動日・時間

月曜 16:00～18:30
火曜 16:00～18:30
水曜 アクティブレスト
木曜 16:00～18:30
金曜 16:00～18:30
土曜 8:30～11:30

※夏休み・祝日は8:30～11:30

活動場所：グラウンド

トレーニングルーム

石岡運動公園

練習のなかでもサッカーを取り入れて、フィジカルトレーニングを行っており、勉強のために県内のプロサッカーチームの鹿島アントラーズや水戸ホーリーホックの試合を見に行きました。アスリートとして成長するためにほかの競技からも学ぶ姿勢を大事にしております。

9月8日～10日の県南高校新人大会（たつのこフィールド）にて、高体連の試合に初めて出場しました。100に出場した二人は自己ベストを更新し、5000mについては前野が自己ベストを2分更新する驚異的な走りを見せました。豊福も自己ベストを更新し、夏休みの練習の成果を大いに発揮することができました。

10月8日に第4回茨城県記録会（水戸信用金庫スタジアム）に出場しました。100で角田が12秒27のタイムで組み順位1位を獲得しました。また、前野が5000mで20分06秒を記録し、ベストタイムを更新する活躍をみせるなど、全員にとって実りの秋にふさわしい大会となりました。

運動公園徒歩3分！練習環境抜群

我々陸上部はメンバー全員が1年生であり、陸上初心者です。そのためまだ大会で入賞できるような実力はありませんが、日々一生懸命練習して、みんな徐々に自分の種目の記録を伸ばしています。部全員で決めたスローガン「Don't count The Days. Make The days Count : 1日1日を無駄に消費せず、毎日を価値のあるものに」のもと、皆で協力しながら真剣で充実した活動を実施中です。 キャプテン角田

10月2日（日）の県南選手権大会（石岡運動公園陸上競技場）では5000mで前野が1位、豊福が2位でそれぞれ表彰状をもらいました。100で角田が自己ベストの12秒23を記録し組順位1位となりました。金子も13秒87でベストタイムを更新！

メンバー紹介

角田 充（100m）
金子拓夢（100m）
前野一澄（5000m）
豊福朝飛（5000m）
みんな陸上初心者の1年生です◎

只今伸び盛り！

現在記録伸び中！
石岡商業陸上競技部