



球磨工業高等学校陸上競技部長距離ブロック

KUMAKO ORANGE EXPRESS

〔パンフレット背景〕 1枚目：城南新人駅伝初優勝写真 2枚目：本校チームロゴ

● 陸上競技部長距離ブロックの指導方針 ～「人間力」の向上～

陸上競技者にとって最も必要とされる力は「人間力」です。これまで本校に入学してきた生徒たちは、決して走力が高い訳ではありませんでしたが、多くの生徒が強豪校の選手と肩を並べられるまでに成長してくれました。力を付けた選手に共通して言えるのが「人間力」の高さでした。この揺るぎない裏付けから、私たちスタッフは「人間力」の向上を部員指導の軸としています。

「人間力」とは自律心、感謝の気持ち、礼儀作法、コミュニケーション能力など様々な要素を含めた言葉です。全ての部員は陸上競技者でありながら、一人の球磨工生であり、一個人であり、人の子でもあります。「人間力」は陸上選手が成長するために最も必要な要素であると共に、自らがおかれるどの立場においても、共通して最も必要とされる力の一つであると言えます。卒業後、生徒たちは就職や進学でそれぞれの人生を一社会人として羽ばたいていきますが、「人間力」を備えた人間は、組織から重宝され、可愛がられ、評価されています。「人間力」を向上させ、球磨工業高校の顔となり、いかなる場面においても即戦力となれる人材の育成を行っています。

● 新チームのテーマ 「LEGEND BREAK ～伝説を越える～」

今年卒業した3年生は2年次に2年生だけのメンバーで県高校駅伝6位入賞を果たし、球磨工業高校の歴史の中で語り継がれるような学年でした。彼らを本校陸上部のLEGEND（伝説）とするならば、今後のチームはそれを越え、さらなる高みを目指していくことが目標となります。私たちは新たな伝説を創るため、家庭生活や学校での授業など部活動を離れた場面こそが本当の練習であると捉え、1日24時間トレーニングという考え方で競技に取り組んでいます。

● 活動内容

- ・朝練（6000m～9000m）
- ・本練

ロング jog、ペース走、ビルドアップ、インターバル、変化走、サーキット、坂ダッシュ、クロスカントリー、レペテーション、動き作り

※ 毎年夏休みには800km～1000km程の走り込みを行っています。

※ 昨年の夏は強豪校である、熊本工業、開新、八代東、鹿児島樟南などと合宿を行いました。

※ 駅伝学校への進学希望者は大学の夏合宿に参加をさせていただきました。

● 活動場所

〈平日〉

本校グラウンド、村山公園、山江ロード、本校周回コース、校舎セントラルパーク
チェリーゴルフコース

〈休日〉

森園公園（岡原）、各競技場（小林、うますた、八代）

● 大会実績（過去4年間）

平成22年度熊本県高校駅伝 23位
平成22年度城南地区高校駅伝 20位
平成23年度熊本県高校駅伝 9位
平成23年度城南地区高校駅伝 1位（初優勝）
平成24年度熊本県高校駅伝 6位（本校最高、県立学校第1位）
第60回人吉駅伝大会 1位（初優勝）
平成24年度高校クロスカントリー団体の部 6位
平成24年度城南地区高校駅伝 1位（2連覇）
平成25年度熊本県高校駅伝 15位
第61回人吉駅伝大会 1位（2連覇）
平成25年度高校クロスカントリー団体の部 6位
平成25年度城南地区新人駅伝 1位（3連覇）

● 在学生出身中一覽

3年：山江(1)、錦(2)、上(1)、多良木(1)
2年：人吉第二(3)、山江(1)、錦(3)、あさぎり(1)、多良木(1)、湯前(1)
1年：人吉第二(1)、山江(1)、あさぎり(1)、多良木(1)、球磨(1)
合計：20名

● 卒業生進路実績（過去4年間）

平成22年度：東京モノレール(株)【東京】、日本文理大学【大分】
平成23年度：(株)東芝浜川崎工場【神奈川】、(株)デンソー【愛知】
平成24年度：熊本工業専門学校【熊本】、陸上自衛隊【公務員】、(株)トッパンテクノ【東京】
鹿島道路(株)【東京】、那須セメント工業(株)【多良木】、東京急行電鉄【東京】
平成25年度：日産車体(株)【神奈川】、東京都庁（機械）【東京】、陸上自衛隊【公務員】
東京ビジネスサービス(株)【東京】、(株)ジェイペック【東京】
山崎製パン(株)【東京】、九州旅客鉄道(株)【福岡】、拓殖大学【東京】
熊本学園大学【熊本】

※ 本校は進路保証に関して絶大な自信を持っています。力がつけば箱根を目指して大学にも行けますし、実業団にも道があります。勉強を頑張れば、学科試験なしで国立大学にも行けます。また、大企業合格者や公務員を陸上部（長距離）から多数輩出しています。

● 最後に

陸上競技は自分との闘いです。わざわざ高い金を払って市内に出なくても、強くなりたいという気持ちさえあれば絶対に強くなる事が出来ます。球磨工業高校陸上競技部は部員のほとんどが中学時代別の競技をしていた選手ばかりですが卒業するときには大きく成長し、中には関東の大学に進学した卒業生もいます。箱根駅伝を目指したい人、卒業後就職したい人、今は速くないけど速くなりたいという人、この素晴らしい環境の中に飛び込んでみませんか！！そして

一緒に都大路を目指して頑張っていきましょう！！