



熊本県立熊本工業高等学校 陸上部

熊工陸上部は短距離・ハードル・跳躍・投擲のチームです。



部活動見学は学校で練習を実施している時はいつでもできます。
中学生の皆さまは中学校の先生を通して、本校陸上部顧問まで連絡を頂けると助かります。



photo : 卒業生の保護者様、顧問撮影



熊工 陸上部 近年の成績

☆近年 全国総体（インターハイ）出場			
H22 沖縄県	男	400mH	
	男	三段跳	
	男	4×400mR	
	女	七種競技	4位入賞！
H23 岩手県	男	走幅跳	
	男	砲丸投	2名
	男	円盤投	
H24 新潟県	男	400m	
	男	4×400mR	
	男	砲丸投	
	男	ハンマー投	
H25 大分県	男	400mH	
	男	4×400mR	
	男	砲丸投	2名
	男	ハンマー投	
H26 山梨県	男	400m	
	男	400mH	
	男	4×100mR	
	男	4×400mR	
	男	ハンマー投	
H27 和歌山県	男	円盤投	
	男	やり投	
H28 岡山県	男	110mH	
	男	三段跳	
	男	ハンマー投	
H29 山形県	男	走高跳	
H30 三重県	男	円盤投	2名
	男	ハンマー投	
R01 沖縄県	男	走高跳	
	女	400mH	
	女	4×400mR	
R02		インターハイ中止	
R03 福井県	男	100m	
	男	110mH	
	男	400mH	
	男	4×400mR	
	男	走高跳	
	男	走幅跳	
	男	三段跳	
	男	円盤投	7位入賞！
	男	八種競技	
	女	400mH	
	女	七種競技	
R04 徳島県	男	110mH	
	男	800m	
	男	三段跳	
	男	4×100mR	準決勝進出
	男	4×400mR	
	女	400mH	2名
	女	4×400mR	
R05 北海道	男	400m	
	男	800m	
	男	400mH	
	男	4×400mR	準決勝進出
	女	200m	
	女	4×100mR	
R06 福岡	男	400m	3名
	男	400mH	
	男	4×400mR	準決勝進出
	女	100m	2名
	女	200m	
	女	4×100mR	
	女	4×400mR	

☆近年 全国総体（インターハイ）出場			
R06 広島	男	100m	
	男	200m	
	男	円盤投	
	男	4×100mR	
	女	100m	
	女	200m	

☆近年16年間の種目別最高記録（男子）			
100m	10.58	走高跳	2m03
200m	21.50	走幅跳	7m10
400m	47.97	三段跳	14m24
800m	1:51.64	砲丸投	14m45
110mH	14.82	円盤投	48m03
400mH	52.15	ハンマー投	54m48
400mR	41.04	やり投	64m64
1600mR	3:12.58	八種競技	5310点

※橙字はR07、赤字はR06の記録

☆近年16年間の種目別最高記録（女子）			
100m	11.79	走高跳	1m45
200m	24.72	走幅跳	5m20
400m	58.16	三段跳	11m45
800m	2:22.43	砲丸投	11m04
100mH	14.95	円盤投	34m54
400mH	1:03.09	ハンマー投	41m34
400mR	47.73	やり投	-
1600mR	3:53.85	七種競技	4660点

※橙字はR07、赤字はR06の記録

☆近年 国民体育大会出場			
H22	女子やり投	出場	千葉県
H26	400mH	出場	長崎県
H27	やり投	出場	和歌山県
R01	走高跳	出場	茨城県
R03	110mH・円盤投	選出	三重県※中止
R04	100m・800m・300m・300mH・三段跳	出場	栃木
R05	少年A男300m・300mH出場 女子少年B100m	8位入賞！	鹿児島
R06	少年A女100m	出場	佐賀
	少年B男100m	出場	
	※少年B選手	男4継4走8位	

●熊本県高等学校総合体育大会陸上競技大会

- 令和3年度 男子総合の部 優勝！（10大会振り）
女子総合の部 3位！（22大会振り入賞）
- 令和4年度 男子総合の部 優勝！（2年連続）
女子総合の部 5位（トラックの部3位）
- 令和5年度 男子総合の部 優勝！（3年連続）
（トラックの部、フィールドの部 両部門優勝）
女子総合の部 3位（トラックの部3位）
- 令和6年度 男子総合の部 優勝！（4年連続）
（トラックの部、フィールドの部 両部門優勝）
女子総合の部 2位（トラックの部2位）
- 令和7年度 男子総合の部 2位
（トラックの部2位、フィールドの部3位）
女子総合の部 4位

己の頂点目指して！！



熊工 陸上部 練習について

練習の基本的な流れ

★県・南九州予選で得られた成果を持って、何が出来るかを考え取り組んでいく、1・2月は基礎ペースを広げていく、8月以降のところはまだ未定の部分があり、変更も有りえる。

2021年7月 熊工陸上部 行動予定表(練習計画)

月日	曜日	練習日	行事	試合等	朝:短・短	全:アップ	短:メイン	短:短縮	投:メイン	備考
28月			Free			Free	Free			
29月			期末考査			Free	Free			
30月			期末考査	県選予選		Free	Free			
7月1日			期末考査			Free	Free			
2日			期末考査			DI	DI	(D)	A	
3日			期末考査							
4日			期末考査							
5日			45生徒総会	通常練習		A-差・遠点	A I (B残1)	A	完成:高	
6日			1年進級カンパ	通常練習		B-差・中点	A I (B残1)	B(W)	完成:高	
7日				通常練習		Free	自由・タッチ	自由・投げ		
8日				通常練習		Free	自由・タッチ	自由・投げ		
9日				通常練習		Free	自由・タッチ	自由・投げ		
10日			休業日	統計士試験						
11日			休業日	統計士試験						
12月			45期開校祭	Free		動物片付け	Free	Free	Free	
13日				通常練習		B-差・遠点	A I (B残1)	B(W)		
14日				通常練習		G	G I	G		完成:中継走
15日			45大祭	Free		Free	Free	Free		
16日			3年クラスマッチ	通常練習		E	DI	DI	(D)	完成:やり
17日			休業日	通常練習		E I	E	E		完成:高
18日			休業日	通常練習		Free	Free	Free		
19日			職員会議	通常練習		A-差・遠点	A I	A	A	完成:高
20日			終業式	通常練習		B-差・中点	B I (B残1)	B(W)	B(W)	13:30-14:10
21日			通常練習			C	C	C	G	15:00~
22日			海の日	Free		残留組	Free	Free	Free	
23日			スポーツの日	通常練習		D	D	D	(D)	15:00-16:00
24日			休業日	通常練習		E I	E	E	E	15:00~
25日			休業日	通常練習		Free	Free	Free	Free	
26日			休業日	通常練習		A	A	A	A	15:00~
27日			休業日	通常練習		B	B	B	B	15:00~
28日			休業日	通常練習		B	B	B	B	15:00~
29日			休業日	通常練習		B	B	B	B	15:00~
30日			休業日	通常練習		B	B	B	B	15:00~
31日			休業日	通常練習		B	B	B	B	15:00~
8月1日			休業日	通常練習		B	B	B	B	15:00~

2021年 熊工陸上部 曜日別練習基本計画 (この表上段前後があっても前後関係無し。上段の順序は必ず守る)

練習	A	B	C	D	E	F
短距離	100m	200m	400m	800m	1600m	3200m
中距離	500m	1000m	2000m	4000m	8000m	16000m
長距離	3000m	6000m	12000m	24000m	48000m	96000m
ハードル	100m	200m	400m	800m	1600m	3200m
跳躍	100cm	200cm	400cm	800cm	1600cm	3200cm
投擲	100g	200g	400g	800g	1600g	3200g

練習の基本的な流れ

- 全体
 - Jog、体操
 - ストレッチドリル
 - サーキットトレーニング (6~8種目各10回程度を2~3set)
- 短距離
 - 基本練習
 - ダッシュ系 (SD練習)
 - スピード強化
 - スピード持久力強化
- 跳躍・ハードル
 - 各基本練習
 - 各専門技術練習
 - 走力強化
- 投擲
 - 走力強化
 - 投げ基本
 - 投げウエイト、投げ補強
- 短距離・跳躍・ハードル
 - 補強 (バウンディング、腹背筋、ロープ、鉄棒)
 - メディスン投、ウエイト

熊工 陸上部 行動予定表(練習計画表)

月日	曜日	予定
12月	日	45期開校祭
13月	火	通常練習
14日	水	通常練習
15日	木	通常練習
16日	金	通常練習
17日	土	通常練習
18日	日	通常練習
19日	月	通常練習
20日	火	通常練習
21日	水	通常練習
22日	木	通常練習
23日	金	通常練習
24日	土	通常練習
25日	日	通常練習
26日	月	通常練習
27日	火	通常練習
28日	水	通常練習
29日	木	通常練習
30日	金	通常練習
31日	土	通常練習
8月1日	日	通常練習

月間計画表

1ヶ月、1ヶ月半で計画を提示する。
生徒は目標設定やそれに対してやるべき課題を計画的に立てることができる。
また休みの日が分かれば各個人の予定も立てやすくなり、体のリフレッシュも計画的にやれる。

週間計画表

週間計画で具体的な練習内容を示し、より具体的に練習に対し目的を持って取り組むことができる。また、その習慣をつける。

項目	内容
短距離	100m 200m 400m 800m 1600m 3200m
中距離	500m 1000m 2000m 4000m 8000m 16000m
長距離	3000m 6000m 12000m 24000m 48000m 96000m
ハードル	100m 200m 400m 800m 1600m 3200m
跳躍	100cm 200cm 400cm 800cm 1600cm 3200cm
投擲	100g 200g 400g 800g 1600g 3200g

2021年7月19日~7月25日

2021年7月19日~7月25日

"Skill is only developed by hours and hours of work" Usain Bolt

月日	曜日	練習内容	備考
19日	月	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
20日	火	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
21日	水	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
22日	木	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
23日	金	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
24日	土	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
25日	日	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
26日	月	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
27日	火	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
28日	水	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
29日	木	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
30日	金	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
31日	土	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	
8月1日	日	アップ (準備後各自) ストレッチ前屈・開脚前屈・懸垂膝伸ばなど (1) Jog2周 (タッチ)・休操 (2) ストレッチ系ドリル20m①~④各1 (3) コアキック×2	

2021年7月19日~7月25日

部活動 活動関連費

保護者会費(部費) 年40,000円 (一括納入もしくは3回分割納入可) ※大会参加費・諸活動補助費・バス運営費等
 新入生購入物品代 ジャージ、ユニフォーム、Tシャツ、ポロシャツ、バッグ代 約25,000円 (5月末)
 ウィンドブレーカー、トレーナー代 約20,000円 (9月中旬)
 後は必要に応じてロンTなどを購入する生徒もいます。ハーフパンツについては保護者会で購入。

年間活動一覧 及び 個人負担額

月	時期	参加予定大会・合宿予定 (過去の活動をベースに)	場所	負担額
3月	中旬	春季熊本陸協記録会	えがお	
4月	中旬	熊本県選手権兼国体1次予選	えがお	
5月	GW	(総体前強化二部練習)		
6月	初旬	熊本県高校総体	えがお	
	中旬	高校総体南九州地区予選大会	R8沖縄県	¥10,000
7月	中旬	熊本県国スポ最終予選	えがお	
	下旬	(新チーム強化二部練習①)		
8月	初旬	全国高等学校総合体育大会	R8滋賀県	¥15,000
	中旬	(新チーム強化二部練習②)		
	下旬	九州選手権大会	R7大分県	¥10,000
9月	上旬	熊本県高校学年別陸上大会	えがお	
9月	中旬	九州高校新人陸上県予選大会	えがお	
10月	中旬	九州高校新人陸上大会	R7沖縄県	¥10,000
10月	下旬	秋季熊本陸協記録会	えがお	
12月	年末	九州選抜合宿・強化練習	R7宮崎県	¥25,000
1月	年始	冬季強化合宿・県選抜合宿	大分県	¥10,000
3月	下旬	(春季強化二部練習)		

陸上部卒業生 進路実績

●令和6年3月卒業 就職・公務員実績 (一部)		●令和7年3月卒業 就職・公務員実績 (一部)	
南九州月星	繊維工業科	九州電力(株)	電気科
淀川ヒューテック(株)熊本事業所	繊維工業科	愛知製鋼(株)技術学園生	材料技術科
NSR(株)	工業化学科	中央可鍛工業(株)	材料技術科
YKK AP(株)九州製造所	インテリア科	エフサステクノロジーズ(株)	情報システム科
		(株)日立システムズフィールドサービス	情報システム科
●令和4年3月卒業 就職・公務員実績 (一部)		●令和5年3月卒業 就職・公務員実績 (一部)	
株式会社 大林組	電気科	平田機工 株式会社	機械科
アイシン九州 株式会社	電子科	株式会社 デンソー 高専生	電気科
住友電気工業 株式会社 大阪製作所	電気科	株式会社 アサヒファシリティズ	インテリア科
株式会社 岩永組	土木科	国土交通省 九州地方整備局	情報システム科
●過去10年間の進学実績 (大学・高等専門学校)			
H29卒	九州共立大学 スポーツ学部 スポーツ学科	工業化学科	(走高跳選手) ⇒現在、中学校教員
R02卒	九州共立大学 スポーツ学部 スポーツ学科	機械科	(走高跳選手)
R02卒	日本文理大学工学部情報メディア学科	情報システム科	⇒現在、高校臨探教員
R04卒	東海大学 体育学部	情報システム科	(円盤投選手)
R04卒	日本文理大学 工学部建築学科	建築科	
R04卒	熊本学園大学 商学部商学科	電気科	(短距離・混成競技選手)
R04卒	熊本高等専門学校 制御情報システム工学科	電子科	編入
R05卒	日本体育大学 体育学部体育学科	繊維工業科	(短距離・ハードル選手)
R05卒	福岡大学 スポーツ科学部スポーツ科学科	材料技術科	(走幅跳・三段跳選手)
R05卒	熊本学園大学 経済学部リーガルエコノミクス学科	繊維工業科	(短距離選手)
R06卒	東海大学 体育学部	電気科	(短中距離選手)
R06卒	熊本県立大学 総合管理学部総合管理学科	情報システム科	
R06卒	崇城大学 工学部建築学科	建築科	
R07卒	福岡大学 スポーツ科学部・スポーツ科学科	電気科	(短距離400m選手)
R07卒	日本体育大学 <small>スポーツマネジメント学部スポーツライフマネジメント学科</small>	繊維工業科	(短距離女子選手)
R07卒	福岡教育大学 <small>中等教育教員養成課程中等教育プログラム保健体育専攻</small>	インテリア科	(走幅跳・混成女子選手)



陸上部・駅伝部全国大会入賞者一覧

(昭和31年～令和4年)

- ◆昭和31年高知インターハイ 3位 1500m 平田貞夫 4分11秒0
3位 ハンマー投 河添義澄 52m40
- ◆昭和32年富山インターハイ 男子総合優勝
2位 砲丸投 熊川保利 14m77 2位 円盤投 熊川保利 42m79
3位 1500m 平田貞夫 4分03秒0 3位 ハンマー投 島本日出男 54m57
5位 ハンマー投 熊川保利 42m79
- ◆昭和32年静岡国体 4位 1500m 平田貞夫
- ◆昭和35年神戸インターハイ 3位 やり投 富田康男 57m42 4位 ハンマー投 笠原義種
- ◆昭和36年静岡インターハイ 4位 200m 松川 浩 6位 400m 松川 浩
- ◆昭和38年秋田国体 3位 400m 松川 浩 5位 ハンマー投 宮田隆治
- ◆昭和40年大分インターハイ 3位 4×400mR 中川雄二・井上公貴・坂元寛・梅村正信 3分28秒3
- ◆昭和43年広島インターハイ 女子フィールド総合優勝 女子総合5位
優勝 砲丸投 林香代子 13m22 4位 円盤投 林香代子 33m12
優勝 砲丸投 林香代子 13m58
- ◆昭和43年長崎国体 女子フィールド総合優勝 女子総合3位
優勝 砲丸投 林香代子 13m72 優勝 円盤投 林香代子 37m44
6位 やり投 西田 広 60m76
- ◆昭和45年和歌山インターハイ 優勝 砲丸投 林香代子 13m95 優勝 円盤投 林香代子 42m32
- ◆昭和47年全国高校駅伝 3位 脇付哲也・水田順二・岩崎冬樹・広瀬哲志・大平和久・田上忠晴・向山強 2時間14分7秒
- ◆昭和54年滋賀インターハイ 2位 1500m 植松 誠 3分59秒9 6位 800m 植松 誠 1分56秒3
- ◆昭和55年三重インターハイ 4位 三段跳 梅木勝則 14m49
- ◆昭和63年京都国体 優勝 5000m少年B 前田重信 14分45秒84 (大会新)
- ◆平成2年宮城インターハイ 5位 5000m 前田重 14分40秒83
- ◆平成2年全国高校駅伝 5位 前田重・高瀬広志・緒方有相・米田光男・山下直樹・和田修策・本田忠 2時間7分49秒
- ◆平成3年国体 4位 5000m少年B 尾方拳志 14分51秒54
- ◆平成4年国体 優勝 3000m少年B 牛島裕章 8分30秒60
4位 3000mSC 園木哲郎 9分10秒26
- ◆平成6年名古屋国体 2位 やり投 宮本由紀 48m24
- ◆平成7年鳥取インターハイ 3位 400mH 松本大地 52秒91
- ◆平成7年福島国体 3位 400mH 松本大地 51秒84
- ◆平成8年山梨インターハイ 6位 1500m 須藤大樹 3分51秒4
- ◆平成8年全国高校駅伝 3位 坂本直之・吉住賢一・椎葉弘幸・須藤大樹・中原隆浩・沖田祐一・水上祐二 2時間6分53秒
- ◆平成9年京都インターハイ 2位 砲丸投 川崎正法 16m93
- ◆平成9年大阪国体 6位 砲丸投(6k) 川崎正法 15m12
- ◆平成9年日本ジュニア(山形) 7位 100mH 伊藤佳代 14秒60
- ◆平成10年神奈川国体 優勝 100mH少年B 谷口友季子 14秒51
- ◆平成11年若手インターハイ 優勝 400mH 守田浩一 51秒50
2位 4×400mR 佐美三真一・熊谷聡志・吉本貴一・守田浩一 3分12秒12
優勝 400mH 守田浩一 50秒45 (大会新)
3位 400m 守田浩一 47秒64 4位 100mH 谷口友季子 14秒16
6位 砲丸投少年B 立山智絵 11m72 8位 100m 谷口友季子 12秒36
- ◆平成12年インターハイ 優勝 100mH 谷口友季子 13秒98
- ◆平成12年富山国体 優勝 100mH 谷口友季子 13秒67
- ◆平成13年熊本インターハイ 8位 砲丸投 立山智絵 12m78
- ◆平成13年宮城国体 4位 400mH 守田朗裕 51秒48
- ◆平成14年茨城インターハイ 4位 1500m 井野 洋 3分48秒93
- ◆平成15年長崎インターハイ 6位 1500m 井野 洋 3分47秒55
- ◆平成15年静岡国体 7位 三段跳 岩本 敦 14m79 8位 5000m 井野 洋 14分20秒11
- ◆平成16年島根インターハイ 2位 4×100mR 淵上純志朗・福田純・岸田恭明・山本真憲 41秒06
3位 八種競技 本田哲朗 5690点
- ◆平成19年佐賀インターハイ 5位 ハンマー投 浅野和正 57m28
- ◆平成19年秋田国体 8位 ハンマー投 浅野和正 55m20
- ◆平成20年埼玉インターハイ 2位 1500m 佐藤優太 3分46秒17 7位 3000mSC 工藤皓平 9分10秒29
- ◆平成23年沖縄インターハイ 4位 七種競技 高瀬怜奈 4619点
- ◆平成29年南東北インターハイ 5位 5000mW 古川智巳 20分51秒77 (陸上競技：山形県)
- ◆平成29年愛媛国体 2位 5000mW 古川智巳 20分23秒05
- ◆令和3年北信越インターハイ 7位 円盤投 遠山悠剛 45m56 熊工陸上部7年振り入賞 (陸上競技：福井県)



熊工 陸上部 練習環境紹介

400mトラック



全国高校総体総合優勝記念碑

130m全天候型直走路



投擲用ゲージ (ハンマー・円盤投用)

手作りトレーニング用具等



高跳マット・ピット



投擲用サークル (砲丸投用)

トレーニングルーム (共用)

