

# 光明学園相模原高校 陸上駅伝部 女子チーム紹介



光明相模原高校駅伝部の女子チームは2024年に発足したばかりの若いチームです。まだ目立った実績もなく規模も小さいですが、県駅伝での上位進出を目指して力を合わせて活動しています。ただ、単純に結果だけを出せば良いという考え方ではありません。女子駅伝チームの考え方を少しでも知っていただければ幸いです。

# 活動方針

～部員の将来を守りながら結果を出すことを目指します～

部活動の目的は部員の将来を豊かにすることだと考えています。高校で優れた競技実績を残しても卒業する時に身体や心がボロボロになっていては意味がありません。

中高生のジュニア期の無理な練習は将来の健康を損なうリスク(骨粗しょう症など)を高めます。女子駅伝チームではそうした将来の健康リスクを避けつつ結果を出すことを目標に活動しています。

女子選手のコンディショニングについての専門知識を身に着けたコーチによる個別指導や外部の講師による講習会などを取り入れ部員の将来を大切にします。

～少人数×女子専属コーチによる個別指導～

県内の駅伝チームでは珍しい女子専属のコーチが指導しています。また、少人数での活動となるので指導者と部員一人一人がコミュニケーションを取りながらその日の体調に合わせて練習メニューを決めることができます。

チーム内の熾烈なメンバー争いにさらされることなく、部員一人一人が自分の体調や課題と向き合いながらのびのびと競技に取り組める環境を大切にしています。

# 指導者の略歴

■ 女子コーチ：屋城 祐太  
(男子寮監兼任)

●指導歴：16年

横浜市立大綱中学校コーチ(2010～2021)

光明相模原高校コーチ(2022～) 同女子コーチ(2024～)

●主な女子駅伝の指導実績

年度	大会	順位	備考
2011	神奈川県中学駅伝	7位	
2016	神奈川県中学駅伝	7位	
2018	神奈川県中学駅伝	準優勝	関東中学駅伝出場
2019	神奈川県中学駅伝	優勝	関東中学駅伝出場・全国中学駅伝出場
2020	神奈川県中学駅伝	優勝	関東中学駅伝出場・全国中学駅伝は中止
2024	神奈川県高校駅伝	24位	初出場
2025	神奈川県高校駅伝	12位	前年度から総合タイム9分短縮

●資格等

日本陸上競技連盟公認B級コーチ(旧ジュニアコーチ)

女子アスリートコンディショニングエキスパート検定1級

教員免許 (中学校・高校)



# ～日々の活動について～

月

木

## 学校練習

15:30～17:00

学校でサーキットトレーニングを行った後に学校周辺でジョギングを行います。

火

金

## 競技場練習

16:00～18:00

近隣の陸上競技場へ移動して専門的な練習を行います。

水

土

## クロカン・ロード練習

水16:00～17:30 土9:00～11:00

クロカンコースやロードでの走り込みを行っています。土曜日は大会になることもあります。

- ・日曜日は休みです。
- ・日曜日が大会の場合は月曜日が休みです。
- ・練習時間は長くて2時間程度です。勉強と両立できます。
- ・全体の朝練習は水曜日のみです。睡眠時間の確保や朝食を食べる習慣を身に付けるためです。
- ・練習内容は選手の体調に合わせて個別に相談しながら決めていきます無理な練習はさせません。

# 練習環境

学校から徒歩20分程度の距離に相模原ギオンスタジアムがあります。ここではトラック練習やジョギングコース・クロカンコースでの走り込みが行えます。週末は近隣の公園まで足を延ばしてロードでの走り込みも行います。

学校にはピロティがあるので雨天時や月・木曜日にはここでサーキットトレーニングなどを行っています。

トラック・クロカン・ロード・サーキット等の練習を組み合わせず故障せずに練習を継続することを目指します。

相模原ギオンスタジアム外周ジョギングコース&クロスカントリーコース



学校練習



ロード練習



トラック練習



# 合宿について

合宿は夏2回・冬1回程度行っています。夏季一次合宿ではクロカンでの走りこみを中心に行います。夏季二次合宿では新人戦や駅伝に向けたロードやトラックでの練習が中心になります。冬季合宿ではアップダウンのあるコースで基礎作りを行います。

練習量は増えますが殺伐とした雰囲気はなく、みんなで力を合わせて厳しい練習も明るく乗り越えます。夏合宿では男子部員がペースメーカーなどのサポートをしてくれます。





# 光明相模原高校 駅伝部 女子部員大募集!!

- ◆ 活動時間は2時間程度(勉強と両立できます)
- ◆ 全体での朝練は週1日です
- ◆ 色々な種目や大会に出場するので全員に活躍のチャンスがあります
- ◆ 専門資格を持ったコーチが指導するので初心者でも安心です

指導者（お問い合わせは顧問まで）

顧問	<b>高橋 良輔</b> TEL : 042-778-3333 (学校)
コーチ	<b>屋城 祐太</b> 日本陸上競技連盟公認B級コーチ 女子アスリートコンディショニングエキスパート検定1級



一緒に青春  
しませんか？