

埼玉栄なら部活も勉強も頑張れます

埼玉栄高校には普通科と保健体育科があります。普通科には学力に応じて3つのコースがあり、部員は自分の学力や将来の希望に応じた科・コースを選択しています。希望者は部活後に放課後演習も受講できます。

全校生徒が3000人を超える活気のある学校なので部活の友人以外にも多くの人と関わることができ、学校生活も楽しむことができます。

1日の流れ

- 7:25 朝練習開始
- 8:45 SHR
- 9:00 1時間目開始
- 12:50 4時間目終了
昼休み
- 13:40 5時間目開始
- 15:30 6時間目終了
SHR後、グラウンドに移動
- 16:20 午後練習開始
- 18:40 練習終了・下校

これまでの卒業生の主な進路

- ・大東文化大学
- ・立命館大学
- ・中央大学
- ・日本体育大学
- ・城西大学
- ・東洋大学
- ・亜細亜大学
- ・駿河台大学
- ・順天堂大学
- ・第一生命G
- ・積水化学
- ・パナソニック
- ・しまむら
- ・埼玉医科大学病院G



練習体験のご案内

埼玉栄高校駅伝部では、いつでも練習体験への参加を受けつけています。「百聞は一見に如かず」とおり、実際に練習へ参加して埼玉栄高校駅伝部を感じてください。見学のみも可能ですのでお気軽に何度でもご参加ください。

駅伝部ホームページについて

埼玉栄高校駅伝部についての情報は、こちらのホームページから見るすることができます。

部活の概要や新着情報はもちろんのこと、練習体験の申し込みもこちらからできます。スマートフォンの方は右のQRコードを読み取ると簡単にアクセスできます。



グラウンドへのアクセス

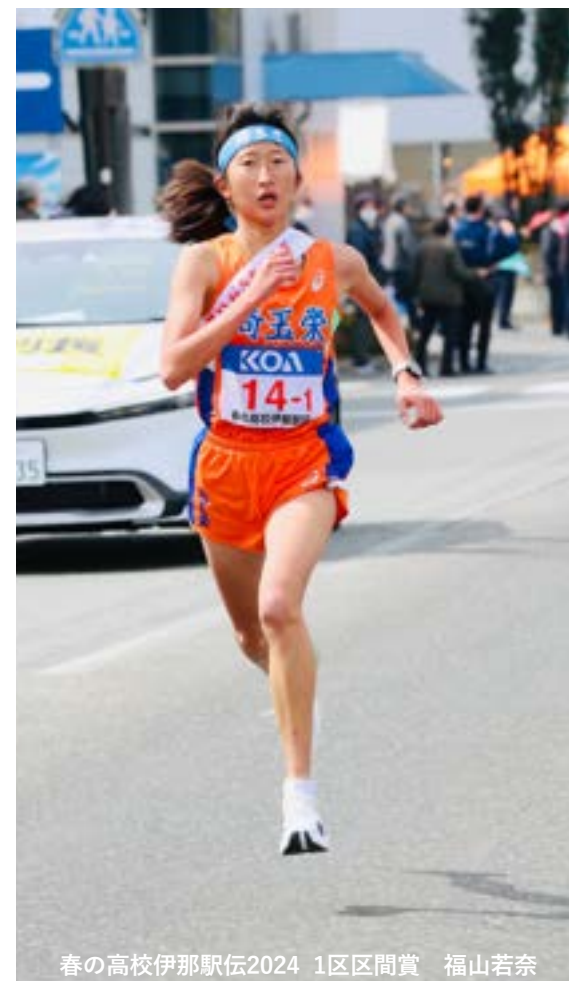


お問い合わせ先

Mail ske11.w.ekidenteam@gmail.com

監督 田村 敬明

埼玉栄



春の高校伊那駅伝2024 1区区間賞 福山若奈

SAITAMA SAKAE
2024
WOMEN'S EKIDEN

高校で駅伝を頑張りたい皆さんへ

埼玉栄高校駅伝部は23名の選手が自己の競技力向上を目指して、日々練習に励んでいます。

チームの目標は12月に京都で行われる**全国高校駅伝**に出場して入賞することです。

「駅伝」部ですが、800m・1500m・3000mなどのトラックレースにも出場し、**自己記録更新に挑戦**するとともに、8月上旬に行われる**インターハイ**への出場を目指します。

埼玉栄の特徴

埼玉栄高校では、**基本と継続**を最も重視しています。そのために、身体的・精神的に成長過程にある選手に**無理をさせない**指導を心がけています。違和感を感じてすぐに練習を中止すれば最短日数で練習に復帰できること、故障で長期間練習を抜けることは競技者にとって一番の大敵であることを教えています。

一方で休養を増やすだけでなく「**強い身体**」を作ることも大切にしています。「**軽い身体**」にすることを優先すると過度の減量から故障の増加につながります。「**軽い=良い**」ではなく、女性アスリートに必要な筋力をつけ、3年間かけて強い身体を作ります。「Inbody」を用いた体組成測定を定期的に行い、筋肉量に焦点を当てて分析に役立てています。また、**卒業後の競技生活**も考慮し、専門家を招いての**栄養講習会**を行い、保護者にも協力を仰ぎ「**食べた栄養で身体が作られる**」ことを実践しています。

チームの雰囲気はとても明るく、先輩も後輩も関係なく**仲の良いチーム**です。学生スポーツとして上級生が先頭に立って下級生を導くことを理想としています。厳しいトレーニングが必要な競技だからこそ、チームの雰囲気は楽しくあるべきと考えています。練習中は厳しく、練習が終われば楽しいのが埼玉栄の駅伝部です。

練習環境・合宿地



総合グラウンド(400m)



狭山稲荷山公園



西遊馬公園



滝沼川公園



見沼自然公園



川越運動公園



山形・蔵王



福島・南会津町



静岡・裾野



設備



ナイター設備(総合G)



バイク



低周波治療器



カーボン光線治療器



フイテンローラー

