

陸上競技部

■いよいよ新シーズン

後期期末考査も終わり、3月1日の卒業式では54回生の生徒たちが新たなステージへ旅立ちました。1.2年生は冬季トレーニング最後のコントロールテストを終えて、暖かい気候と共に迎える新しいシーズンに向けて更なる努力と確かな自信を持って頑張っていきます！



試合を意識してまずは、各自でW.UP



上体起こし(腹筋)

反復横跳び



砲丸はココ

砲丸股下投げ(男子 5.4kg/女子 4.0kg)



立三段跳



MAXベンチプレス(男子 20kg/女子 15kg)



長座体前屈



男子 1500m/女子 1000m



加えて、シーズンインに向けて
坂下り走で最大スピードの強化を！

※上記の種目以外にも「30m 走」「50m 走」も実施しています。

■部員からひとこと

2年男子「私たち新3年生にとって今シーズンは最後のシーズンになります。昨年から共に戦ってきた新2年生、そして春から入部してくる新1年生と笑顔で最後を迎えられるように残り少ない練習を一生懸命に取り組んでいきます！」

2年女子「冬季練習で培ってきた体力や走力などを新シーズンに入ってからの記録会や各種の大会で発揮し、一人でも多くの選手が一つ上のラウンドや、県大会に進めるようにこれからも練習を頑張っていきますので応援よろしくお願いします！」