



陸上競技部

■活動日

◎毎週月曜日から土曜日(土曜日は午前練習) * 土日が大会の場合もあります。

◎朝練習は各自

◎定期考査1週間前から考査期間は基本的に自主練習

■部員

学年	男子	女子	合計
3年	10名	2名	12名
2年	3名	2名	5名
1年	3名	4名	7名
合計	16名	8名	24名

※マネージャー1名(2年女子)



■今回は冬季トレーニングとして始めましたコントロールテストの結果をお伝えします！冬季シーズンにおいて、月一回を目途に各種の測定をおこなうことで、試合時の緊張感を鈍らせないことや総合運動能力の向上を目的に、10月25～26日に測定しました。結果は1位のみお伝えしますが、全員が全力で取り組み、次につながるコントロールテストになりました。第2回は11月下旬に実施する予定です！

種目	男子1位	記録	女子1位	記録
上体起こし	1年 SN<h>	39回	2年 MKさん	36回
反復横跳び	2年KS<h>・2年YM<h>	54点	2年 MKさん	53点
長座体前屈	2年 KY<h>	66cm	1年AMさん・1年Yさん	58cm
50m走	2年 YM<h>	6秒6	2年 MKさん	7秒6
30m走	1年 SN<h>	4秒5	2年MKさん・1年HYさん	5秒1
砲丸股下投	1年 SN<h>	9m32	1年 HYさん	7m75
立三段跳	1年 SN<h>	6m95	1年 HYさん	6m44
ベンチプレス(MAX)	1年 AK<h>	130回	2年 MKさん	130回
男子1500m/女子1000m	2年 KS<h>	5分13秒	1年 IYさん	3分39秒

記念すべき第1回目のコントロールテストのMVPは…… 男子2年YM<h>、女子1年HYさんでした。おめでとう！

■部員からひとこと

2年男子「本格的な鍛錬の時期を迎え、日々目標を意識して練習しています。次シーズンのさらなる飛躍にご期待ください！」

1年女子「部員数は多くありませんが仲の良い部活です。練習道具がたくさん使えたり、出場したい種目にエントリーできたりと良い所がたくさんあります。ぜひ一緒に練習をしましょう！」