

陸上競技部

■坂道ダッシュ

今回は冬季トレーニングの一環として取り組んでいる坂道ダッシュでの練習についてご報告します。

学校の近くにある武庫川河川敷にちょうど良い(!?)坂があります。河川敷をご利用になる方の邪魔にならないように全力で坂道ダッシュトレーニングに励んでいます！

坂道ダッシュは傾斜を利用するため、身体を斜め上方向に運ぶ時に平地よりも大臀筋やハムストリングスに負荷がかかります。そのことによって筋力アップの効果があるといわれています。もう一つは、上体の乗せ込み動作によるスムーズな重心移動があります。傾斜になっているので上体を立てて走るとうまく重心が移動していきません。そこで上手く乗せ込むことにより重心移動をスムーズに行うことができます。これらのことを意識して“強く”なるために部員一同、全力で頑張っています！



■夢拾い

次に私たちが週に一度取り組んでいる活動をご紹介します。現在のところ、木曜日に実施していることが多くあります。「夢拾い」とは、要するに学校周辺にあるゴミを拾い集めることです。ただゴミを拾い集めているのではなく、私たちが日ごろお世話になっている学校周辺の方々や西宮の街に感謝の気持ちを抱くことはもちろん、ゴミを拾い集めることで私たちはこれから先の“夢”を拾い集めていくことを胸に誓いながら取り組んでいます。



この日は虹がかかりました！



■部員からひとこと

1年男子「部員同士が専門種目の壁を越え、アドバイスなどの声掛けをおこなうことで支え合い、お互いの力を高め合うことができる部活です。次のシーズンでは県ユース大会ベスト8を目指します！！」

1年女子「私たちはこの冬季練習で今まで以上の声出しや挨拶をし、練習にも全力で取り組んで来シーズンで良い戦績を残せるよう頑張ります！」