

陸上競技部

■武庫川 坂道ダッシュ+ α (!?)

前回、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について取り上げました。ここでは“+ α ”として、刺激の一本でもある「500m 全力走」についてご紹介します。

坂道ダッシュを終えて一息ついた所で最後の刺激として、阪神電車高架下付近から国道43号線の少し南まで男女・種目を問わず、一斉にスタートして最後の最後まで気持ちを切らさず走り切る練習をしています。全員が1回目より強い気持ちで挑んでいました。考査後もがんばりましょう！



■次に第2回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、11月19日に測定しました。結果は1位のみお伝えしますが、多くの選手が前回を上回る記録を出すことができました。第3回は12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くん	48回	2年 MKさん	37回
反復横跳び	1年 SNくん	60点	2年 MKさん	54点
長座体前屈	2年 KYくん	62cm	1年 IYさん	57cm
50m走	2年 YMくん	6秒7	2年 MKさん	7秒4
30m走	2年YMくん・1年SNくん	4秒4	2年MKさん・1年HYさん	4秒8
砲丸股下投	1年 SNくん	7m80	1年 HYさん	7m11
立三段跳	1年 SNくん	7m00	2年 MKさん	6m23
ベンチプレス(MAX)	1年 AIくん	205回	2年 MKさん	164回
男子1500m/女子1000m	2年 KYくん	4分59秒	1年 IYさん	3分30秒

第2回目のコントロールテストのMVPは…… 男子1年SNくん、女子2年MKさんでした。おめでとう！

■考査期間中です…



学校では今年最後の定期考査が始まっています。この期間は勉強はもちろん、自主練習に対する自己管理能力が問われる機会です。ミーティング前の隙間を見つけて「スキマ学習」に取り組む選手たちもいました。勉強にも全力で取り組みましょう！そして、考査後にはまた全力でトレーニングしましょう！