

# 陸上競技部

## ■秘密道具！？

まだまだ陽の差す時間が短い日が続いています。そこで、以前から熱望していた走路やトレーニングエリアがはっきりと一望できるほどの明るさを持ったLED機が届きました！これからはより一層、安全面にも気をつけながらトレーニングに集中できる環境が整いました。



## ■武庫川練習 ~その②~

11月22日のホームページでお伝えした武庫川河川敷での坂道ダッシュトレーニングに続く第2弾の報告です。季節も変わり、四季を感じることでできる武庫川で入念なW.UP(!?)を大縄跳でおこない、その後は本校のマラソン大会のコースでもある河川敷を全員で試走しました。男女共に往路はペースを設定したリズム良い走りしながらポイントの確認を行い、復路は各自がペースを変えてタイムトライアル形式で追い込むことができました。

