令和6年度

陸上部

〇部員数　　１年…10人　２年…8人　　３年…16人
合計…34人

〇活動場所　　校庭

〇活動日　　放課後練習…月・火・水・木
休日は土日どちらか

〇活動内容
・基本的な体の動きを身につけるドリル
・短距離（100・200・400・ハードル）的な練習
・長距離（800・1500・3000）的な練習
・サーキットメニュー（筋トレ等）
・メディシンボール・トランポリン・縄跳び

〇目標　　県大会出場・県大会入賞

〇コメント　　陸上部は物事に粘り強く継続して取り組み、競技の中で自分に向き合い、忍耐強い選手になれるよう毎日トレーニングを行っています。過酷な練習の中で、心身ともに成長できるよう部員同士で励まし合って活動しています。