

陸上部

- 部員数 1年…13人 2年…11人 3年…8人
合計…32人
- 活動場所 校庭
- 活動日 放課後練習…月・火・水・木
休日は土日どちらか
- 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
- 目標 県大会出場・県大会入賞
- 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に部員同士で励まし合って活動しています。

