

陸上競技練習開始



成長・貢献・感謝

羽地中学校
学校だより 76 号
R1. 7. 25

羽地中陸上部は、9月の地区陸上競技大会・11月の地区駅伝競走大会に向けて練習が始まりました。運動部や文化系の全部活動の部員が一堂に会し、体力向上と陸上競技力の向上をねらいとして、午前8時から1時間ほどのトレーニングを行っています。

短距離陣はジョギングの後、もも上げ、股関節廻し、大腿腰落とし、ジャンピングなどの可動領域を広げる練習を行い、ドリンク休憩の後、100M走を4本、再びドリンク休憩の後、スタートダッシュを数回行っていました。

長距離陣は、男子が6000M、女子が5000Mを走り、休憩後に2500Mのインターバルを行っていました。

体力強化部は、3000Mを「○○郎」のかけ声で楽しそうにランニングしていました。元気があって良いぞ。30度を超える猛暑と日射の強さ痛さに耐えながら全員、適宜、休憩をほさみながら約1時間弱の練習に励んでいました。

この後、トラック&フィールドに分かれて、個人種目の練習に入りますが、この時期はまだ行っていませんでした。最後に補強運動である体幹トレーニングを行って、ダウン。続けること、相当筋肉が鍛えられ、持久力も精神力もつく陸上練習でした。職員スタッフ生徒マネージャーの皆さん、お疲れ様でした。



↑Rさんが先頭に走り続ける男子長距離陣明日は、最初の1500Mの記録会だ。自己のベストタイムをどんどん更新し縮めていこう。寺山修司さんの詩に「ふりむくふりむく」という詩がある。



本日のみそ汁は、
コーンポタージュ
です。



↑Rさんが先頭でペースをつくり、最後尾のK子さんがリズムを保ちつつ走る女子長距離陣。今日はバスケの試合があり、少ないけど、頑張っていたぞ。

↑Rさんのかけ声でチームも明るく走りつづける体力強化男子部。走りを楽しむことも長く続けるコツだ。心に余裕があって頼もしいぞ。何故、○○郎？

