

石岡商業陸上部Q&A



Q 大会などの活動は？

A. いろいろやっています！
大会や記録会への参加はもちろんですが、陸上部では様々な経験を大切にしています。下記の大会などはこれまでの主な部内行事と今後実施予定の一部です。

大会・記録会

- ・石岡選手権大会
- ・県南高校新人大会
- ・龍ヶ崎記録会
- ・県南選手権大会
- ・茨城県記録会（笠松）
- ・将門ハーフマラソン
- ・勝田マラソン などなど

部内行事

- ・校内記録会（タイム&筋トレ重量）
- ・サッカー観戦（水戸ホーリー）
- ・サッカー観戦（アントラーズ）
- ・バーベキュー大会
- ・坂東清風合同練習 などなど



坂東清風高校と合同練習しました。定期的に他校と練習しています。

Q 初心者でも大丈夫？

A. 大丈夫！
むしろ初心者大歓迎です。現部員は4人とも未経験者ですが、どんどん記録を伸ばしています。陸上は様々な種目があるので、入部してから自分に合った種目を選ぶことができます。もちろん経験者も大歓迎です。

Q 練習場所や用具はあるの？

A. もちろんです！
グラウンドには、短距離用の陸上レーンに投擲用のサークル及び投擲スペース、走り幅跳び用の砂場のほかにハードルや鉄棒など、練習設備は十分に確保しています。ハードルや投擲物はもちろん、練習に必要な用具もミニハードルやラダー、メディシンボールやマットなど必要なものはそろっています。そしてなんととってもすぐ近くに競技場があり、どんな競技にも対応できます。

Q 普段はどんな活動をしているの？

A. 1日の例
ウォームアップ→全員で20分程度
短距離選手: ラダー→メディシンボールトレ→10mスタートダッシュ→30mダッシュ→50mダッシュ→100mダッシュなど
長距離選手: 競技場外周1km5週2セット（1セット目を10割、2セット目を8割）など 日によってメニューは変わりますが、それぞれ目的にそって真剣に練習します！

また最後に**全員でサッカー**を取り入れたトレーニングを実施しており、練習強度だけでなく部内のチームワークを大切にしています。楽しくも真剣に活動することで充実した毎日を過ごしています。

さらに、週2回必ずトレーニングルームで筋力強化に努めています。ベンチプレスやスクワット、デッドリフトのような重りを使った肉体強化のほかに、懸垂や体幹トレーニングなどの自重での種目などさまざまな方法で鍛えています。

トレーニングルームは器具が充実しております！

