



☆
祝
入部
☆

陸上競技部 部員が増えました

12月12日付けで新たに部員が加入しました。
1-1佐藤翼君(石岡中) 中学ではバスケットをやっていましたが、サッカーが好きで、陸上部の中で一番リフティングが上手です笑。種目は短距離や跳躍を検討中です。今後の活躍に期待！ 選手5人となりますますます活発に活動に励む陸上部でした。



冬場は体を鍛えるべし



寒い季節がやってきましたが、今がまさに筋力アップには絶好のタイミングです。陸上部では毎週火曜・金曜にトレーニングルームで筋トレを実施しています。選手一人一人が明確な目標を掲げ、意識の高いトレーニングを実践することで、春の大会シーズンまでにフィジカルを向上させていきます。

冬期の主な数値目標

角田→体脂肪率を10%以内にキープし体重3キロ増
豊福→体脂肪を5%減、体重も5kg減
前野→体重と体脂肪率をキープしベンチプレスを65kgに
金子→体重5kg増、特にダンベルで腕周りの筋力増
佐藤→体重3kg増、体脂肪率の3%減

トレーニングだけでなく勉強もチームで頑張ります。冬休みの宿題も練習後に全員でやる予定！

