

陸上競技部 冬休みの活動③



合同練習 in 坂東清風高校 12月28日

県西地区の坂東清風高校の陸上競技部と合同でトレーニングしました。今回で4度目の合同練習になりますが、坂東清風高校の生徒は皆気さくで石岡商業の部員を温かく受け入れてくれる素敵な陸上部でした。大人数で練習できると普段とは違う刺激が入ります。



普段とは違うトレーニングを沢山経験できたことも有意義です。近隣の運動公園での坂道スプリントはかなり強度の高いトレーニングでしたが、すべての種目の選手が頑張っていました。

坂東清風では年納めの活動ということで、練習後に手作りの豚汁をごちそうになりました。清風の生徒は皆元気いっぱい一緒に楽しく活動できました。

