

陸上競技部

夏休みの活動その1

夏休みの期間を利用して校外練習に出かけました。7月28日には県西地区でも運動部活動が盛んで非常に活気のある八千代高校を訪れ、合同練習をさせていただきました。近年の八千代高校は投擲で関東・インターハイへ出場しており、指導されている吉田先生は砲丸投げの日本記録を保持するエキスパートです。素晴らしい練習環境と先生方の指導に恵まれたとても素敵な学校でした！



吉田先生にはメディシンボールによるトレーニングや、投擲選手を個別に教えていただきました。大変勉強になりました！

中央校では400mトラックを使っての流しからハードルでの股関節トレーニング、ドリルトレーニングの順で行いましたが種目練習の直前で雷雨となり、室内でのサーキットトレーニングに移行しました。



8月1日には中央高校を訪問し、合同練習をお願いしました。中央高校は男女ともに部員数が多く、活動が楽しそうな印象でした。400mトラックがとれる校庭やトレーニングルームなどの屋内練習場が完備されており、スポーツ環境が充実した良い学校だと思います。中央高校で指導されている林先生、鈴木先生はそれぞれトラック、フィールド競技の専門家であり、手厚い指導が魅力的です。