

陸上競技部・夏季休業中の練習風景

陸上競技は、夏を制する者が、自己の記録を更新できるといわれています。

猛暑の夏に、「走りこみ」と「筋力トレーニング」を欠かさず行うことで、自己のからだが改善され、秋の大会でその成果が発揮できると思います。

今回は、「筋力トレーニング」の一部を紹介いたします。スクワット、ベンチプレス、クリーン、ジャンプトレーニング、腸腰筋のトレーニング、高鉄棒での懸垂、レッグランジをしました。



スクワットトレーニング：100 kg、105 kgにも挑戦しました。個々人が、現在の限界を知り、今後のトレーニングでの伸びを記録していきます。



クリーンのトレーニング



腸腰筋のトレーニング



ジャンプトレーニング