

A high jumper is captured in mid-air, performing a Fosbury Flop over a bar. A coach or teacher stands to the left, observing the jump. The landing area is marked with orange cones. The background shows a school building and a clear blue sky.

少しずつ前へ

Hachioji-Kita
HIGH SCHOOL

2025シーズンに向けて

来るシーズン開幕に向けて生徒たちは練習に励んでいます。
2月のマラソン大会練習も相乗して着実に体力を強化しています。4月は腕立てで腕がふらついていた生徒も今や、「地球を押せる」くらいpushできるようになっています！どのタイミングで成長を実感するかは選手によって異なります。そのため、モチベーションに波が生じますが、長期的な視点で今やるべきことを確実に行っていきます。



冬季練習×ニューの一部



体幹（2～3セット）
ぶれない体の軸を作ります



階段ダッシュ
正しいリズムで駆け上がります



インターバル走
30秒、45秒、30秒間、自分の
ペースで走り続けます



都立八王子北高等学校 陸上競技部

練習参加のお問合せは陸上競技部顧問まで
お願いします。

042-626-3787（代表）

練習時間

月曜日～金曜日
15:45 am～18:00 pm

土曜日
9:00 am～12:30 am

木曜日、日曜日休み

学校見学会・学校説明会
実施予定
詳しくはHPをご確認ください