

陸上競技部 冬季トレーニング報告

現在、陸上競技部は、2023年春のシーズンに向けて冬季トレーニング真っ最中です。

週5日の練習は、グラウンドを全面使用できる日は、短距離ブロックは200~300mと長い距離を走ります。中長距離ブロックはペース走を中心にして、しっかりと長い距離に対応できる持久力や速いピッチを刻む走りを強化する練習を行っています。その他、グラウンド半面での練習は、走る場所などの工夫を行い、シャトルラン走やショートダッシュ、サーキット補強などを行います。また、トレーニング施設も充実しているため、週に1回はウェイトトレーニングにも積極的に取り組んでいます。

先日2月3日に行われた戸吹スポーツ公園での校内マラソン大会では、優勝はもちろんのこと、短距離ブロックの部員も多く入賞し、日頃のトレーニング成果を発揮しました。この会場である戸吹スポーツ公園は、本校から自転車で15分ほどのところにあり、長距離を走る練習や坂ダッシュなど行える場所として、とても良い環境の中、冬季トレーニングに取り組んでいます。

2022年度の戦績は、1年生が都大会に出場したり、3年生が学年別大会の400mで入賞するなど、少しずつではありますが結果を残してきています。真面目に練習に参加するだけでなく、楽しみながら一人ひとりが自分の目標に向けて、主体的に練習に取り組んでいます。部活の雰囲気は、学年や男女に関係なく和気あいあいです。そして、互いに競ったり励まし合ったりできる仲間がいます。

最後に、あと1か月で春のシーズンを迎えますが、八王子北高校の陸上競技部では、経験者初心者問わず、真面目に取り組む生徒を募集しています！

受験生の皆さん、入試本番まであともう少し頑張りましょう！4月に、一緒に楽しい高校生活を送れることを楽しみにしています！！



↑マラソン大会のゴール風景

男子優勝 神来社くん（陸上競技部1年）、他3・4・6・7位に入賞！ 女子5位入賞でした。

ウェイトトレーニングの様子



きれいな施設に充実したトレーニング器具が
そろっています。