

栢島高校陸上競技部

2022年度 活動報告 8

冬といえばサーキットトレーニング！

秋季競技会を終え、冬季の鍛錬期に入りました。この時期には、基礎体力向上のためにサーキットトレーニングを行うことが陸上競技では多く、本校陸上競技部も朝練で取り組んでいます。

サーキットトレーニングとは、さまざまな筋力トレーニングを速いジョギングなどの有酸素運動でつなぐ辛いトレーニングです。始めた当初は皆ヨレヨレになっていましたが、今ではもう余裕すら感じられるようになってきました。春の大会を目指して、皆で頑張ります！



腹筋・背筋・腕立て、ハードルジャンプ、スナッチなどなど、いろいろな種目に取り組み、バランス良く鍛えます。

密着！ウエイトトレーニング！

陸上競技部では、年間を通してウエイトトレーニングに取り組んでいます。筋力強化はとても重要で、出力を高めるだけでなく、怪我の予防にもなります。

ウエイトトレーニングをする上で気を付けているのは、どの部分に効いているのかをしっかりと意識しながら取り組むということです。継続は力なり、です。大会のないオフシーズンですが、小さな努力を積み重ねていきたいと思います！

【取り組んでいる種目】

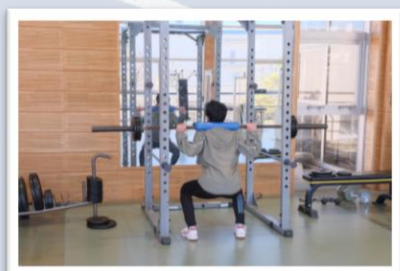
上半身：ベンチプレス、アームカール、ショルダープレス、アップライトローイング、ラテラルレイズ、懸垂 他

下半身：スクワット、マルチランジ、デッドリフト、レッグカール 他

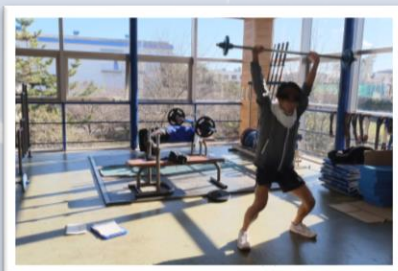
体幹部：シットアップ、クランチ、バックエクステンション 他

クイックリフト：ハイクリーン、スナッチ 他

強く逞しくなれ



左：パラレルスクワット



中央奥：ベンチプレス



中央手前：スナッチ

右：懸垂