

学校生活（部活）～陸上部～

陸上部は、グラウンドで走る練習はもちろん、校内の急坂や近所の階段などを使った練習、基礎的な筋力トレーニングなど多様な練習を行っています。

今年度は、秋に豊川高校のグラウンドをお借りして行われる「陸上部記録会」や冬に行われる「ヤマサチャレンジ駅伝&ミニマラソン大会」、「新城マラソン大会」に向けて、日々、厳しい練習を頑張っています。

「～全力集合全力挨拶～」をスローガンに、常に全力で心身の成長を目指します！

～普段の練習の様子～

練習の始めには「残像メンタルトレーニング」、目を閉じて静かに集中力を高めます。



基礎練習を欠かさず行い
体の使い方を覚えていきます！

応援よろしくお願いします！！