

陸上練習

本日、5月9日より6月9日（木）に行われる県西陸上大会に向けた朝練習が始まりました。



走り幅跳びと中長距離の練習の様子です。初日なのでウォーミングアップ程度ですが、どの生徒も真剣です。



こちらは砲丸投げです。力ではなく、効率の良いフォームを身に付けて投げると記録が伸びますよ。



こちらは、短距離です。100Mは慣れないと意外と長いですよ。どのタイミングで体を起こすかは練習です。



スタートの練習は徹底しなくてはなりません。短距離走は1発フライングで失格ですので、難しいです。



こちらは、走高跳です。助走歩数も自分で調整しなくてはなりません。踏切足を確認しましょう。

