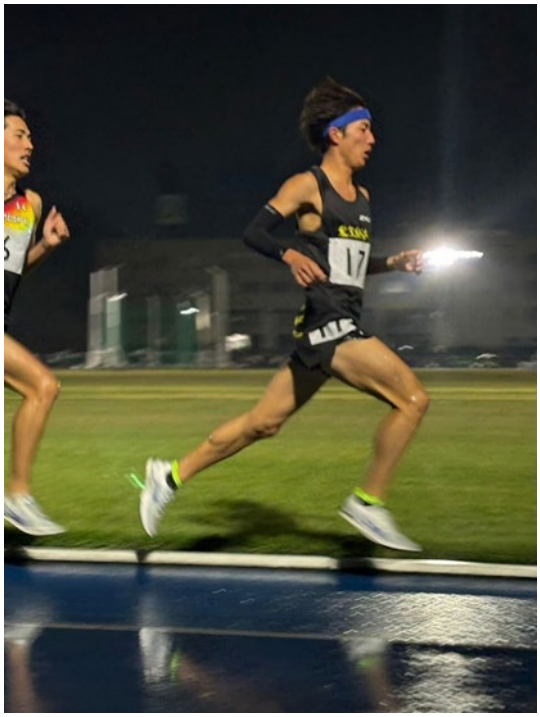
陸上競技部

【活動内容】
11月は長距離ブロックが多くの試合に出場し、以下のように多くの選手が自己ベストを更新することが出来ました。

【5000m】
岡安　帆崇(2)　14’52″74
村上　歩夢(2)　14’51″48
海野　瑛良(1)　14’41″38
曽根　直也(3)　14’36″53
福世　翔哉(3)　14’33″94
内田　翔也(3)　14’15″58
村松　　丈(3)　13’55″91
下田　大翔(4)　13‘56“95

【10000m】
萩野　一輝(1)　　31’16″17
福世　翔哉(3)　　30’24″20



またスプリントブロックでは、今月は試合がなかったため、練習に専念しました。特に変化をつけた練習を取り入れ、スプリントブロック全体で坂ダッシュに取り組んだり、各メンバーが高校時代に行っていたサーキット練習を参考に、さまざまな種類のサーキットを実施し

ました。また、体力テストも実施し、それぞれの現状を確認する機会としました。現在は練習を積み上げる時期ということもあり、みんなで工夫しながら練習に取り組んでいます。