

陸上競技部

【活動内容】

今月のスプリントブロックでは、これまでの競技場練習に加え、バリエーションを増やしました。坂道ダッシュや砂浜での練習に取り組み、さらに長崎コーチ兼トレーナーから基礎を一から指導していただきました。現在はオフシーズンということもあり、「楽しみながら厳しい練習を積む」という私の思い描いた通りに、非常に充実した 1 ヶ月を過ごすことができました。

一方、長距離ブロックでは、試合に出場しながらも、東経大内で駅伝大会を開催したり、東松山のクロスカントリーコースを走ったりと、練習内容も充実していました。オフシーズンならではの工夫が光る、充実した期間だったと思います。

