

## 陸上競技部

陸上部の活動日は、月曜日、火曜日、木曜日、金曜日の週四回となっています。校庭や赤塚公園などで活動しています。練習内容は種目によって異なりますが部員全員が自己ベストを出せるよう日々努力しています。

例年までは顧問の先生と外部のコーチが指導してくださっていました。しかし今では、コーチからの指導もありつつ部員が中心となり部活動を行っています。自らメニューを増やすなど意欲的な面も多く見られるようになりました。

冬期は体力づくりが多く辛い練習が続きますが、積極的に声を掛け合うなどして励まし合い部員同士の士気を高めつつ行っています。

これからの練習も仲間と励まし合いながら頑張りたいと思います。

