

陸上競技部

～陸上競技を通して心・技・体を磨く～

- ・全員で協力して道具の用意・片づけ、準備運動を行っています。
- ・オンとオフの切り替えを大切にメリハリのある部活動を目指しています。

活動の様子



準備運動・補強

ハードルなどを使って記録に大きく関係する股関節周辺の可動域を広げる。

自重の補強だけでなくボールや縄跳びを使って効率よく全身を強化する。

種目練習

陸上競技の基本となる、走・跳・投を曜日ごとに設定し、様々な種目を経験する。

また、様々な種目を経験する中で自分の得意なことを知り、試合に向けて自分に合った種目を選択する。



卓球部

スローガン「楽しもう卓球ライフ」

- ・卓球の技術、ルールのみならず、仲間と協力し成長していけるよう教え合いながら活動しています。
- ・学校卒業後、生涯を通して卓球などスポーツに関わって生活していけるように取り組んでいます。

活動の様子



部員が意識していること、目標など

- ・特体連ふれあいスポーツ大会で優勝する。
- ・いろいろな大会で一つでも多く勝てるよう日々の練習で課題を意識してやる。
- ・一緒に練習している仲間や先生と試合をするときに、2勝できるように頑張る。

部員が意識していること、目標など

- ・練習のなかでどうしたら勝てるかを考えて練習することを頑張っている。
- ・先輩に勝てるよう日頃の練習で意識して頑張っている。
- ・試合で勝てるように、練習で先輩とたくさん試合をして強くなりたい。

