

公益財団法人 伊藤青少年育成奨学会による「令和3年度スポーツ・地域振興助成事業」で助成をいただき、トレーニング器具を購入しました。

1. ワットバイク (トレーナー)



8/24

ニシ NT3399B 2台

- ・持久トレーニングとパワートレーニングができる器具がそろいました。

2. フレキハードルミニ



8/24

ニシ T7100 20台

- ・ミニハードルによる繰り返しのトレーニングができます。ハードルに触れても倒れないため、トレーニングの効率がよくなりました。

3. ベンチプレス (ワイド)



9/24

ダンノ D537 1台

- ・バーベルの支持部分が広いため、より安全に体幹および筋力アップのトレーニングができるようになりました。

活動の様子は、次ページです。

活動の様子

1. ワットバイク (トレーナー)



- ・ワットバイクによる負荷トレーニングを紹介します。
- ・今回は、短距離・中距離の選手の活動の様子です。
- ・種目に合わせて負荷の設定、時間の設定ができる。
- ・トレーニングの結果が、数値として表示されるので、目標をもって興味深く取り組んでいます。
- ・普段の練習では、力を出し切ることが難しいのですが、このトレーニングでは、力を出し切るという感覚を身に付けることができます。
- ・普段通りの練習をした後に、全力を出し切るトレーニングの様子です。

2. フレキハードルミニ



- ・ミニハードルによる繰返しのトレーニングを紹介します。
- ・20台を1列に並べ、フレキハードル部分を逆向きに装着することで、2つのレーンで練習ができます。
- ・このフレキハードルミニは、今までのミニハードルとは異なり、ハードルに触れても、倒れたりしないため、練習に集中できます。
- ・適切な間隔、ペースで繰返し練習することができるので、走りのポイントが身に付きます。

3. ベンチプレス (ワイド)



- ・ベンチプレスによるトレーニングを紹介します。
- ・既存のプレス台に比べて、支持部分の間隔が広いため、より安全にバーベルによるウェイトトレーニングが、できるようになりました。
- ・冬場のトレーニングだけでなく、シーズン中の補強にも利用できます。

<その他 (主な設備・備品) >

- ・タータン (オールウェザー) 100m
- ・走り高跳び用マット (2)
- ・電子シグナルセット
- ・電子タイマー

など

<中学生の皆さんへ>

加納高校では、生徒が活躍する場として、部活動にも力を入れています。必要な器具や道具が充実しています。皆さんも一緒に活動しませんか。経験者・未経験者・初心者も大歓迎です。一緒に陸上競技を楽しみましょう。

加納高校陸上競技部では、皆さんの入部をチームとしてお待ちしております。