

# 陸上部

## ○9月の主な活動

9月21日(火)、22日(水)に行われる予定だった市民体育祭に向けて練習に取り組んできましたが、市民体育祭は延期となりました。

分散登校により半分の部員での活動でしたが、短時間で集中して練習に取り組んでいる部員が多かったです。市民体育大会は延期となりましたが、いつ開催されてもいいように部員たちは準備をしています。

## ○分散登校中の練習

- ・週2回、1時間程度、グループごとの練習

- ・練習内容(一部)

ミニハードル、ラダードリル、マーカータッチ、変形ダッシュ、外周走、サーキットトレーニング…