

# 陸上部

## ○部活動紹介(里中学校1年生から)

今月は、陸上部の1年生から、小学6年生に向けて部活動の紹介をしてもらいます。

里中学校陸上部は、現在2年生23名1年生27名あわせて50人の大人数で活動しています。

- ・主な活動場所: 里中学校、鳩ヶ谷高校(青木町公園)
- ・活動内容: アップ(外周1周)⇒体躁  
⇒(ながし)⇒種目別・その日の練習
- ・種目別: 短距離⇒走り方を鍛えたり走り込みをしたりする  
長距離⇒ペース走や外周等    ハードル走⇒ハードル練習  
砲丸投げ⇒砲丸・筋トレや道具を使った練習  
高跳び⇒マットをつかって練習    幅跳び⇒マット・砂場を使って練習

きつい練習もありますが自分にあった種目を見つけられ練習できます。先輩後輩関係なく協力して楽しみながら練習しています。ぜひ、6年生の皆さんも陸上部へ入部してみてください!