

# 陸上部

## ○12月 冬季練習

11月末に今シーズン最後の青木町公園での練習を終えました。冬季練習も本格的になってきました。冬季は日が短いため、筋力・持久力強化を目的とした負荷が大きい練習がほとんどです。今年度から芝川の土手沿いでの練習を取り入れました。5月、6月の大会で成果を出すために、頑張っていきます。

