

陸上競技部

○年間目標

『自己ベストを更新し、県大会以上の大会に出場する。』

○活動方針

- ・他校の生徒・先生に対する挨拶，どの学校よりも良いマナーを身に付ける。
- ・陸上競技に対して，常に情熱を持ち続ける。
- ・部活始めのアップ，体操。終わりのダウン。

○活動内容

- ・ドリル練習(江中ドリル，ハードルドリルなど)
- ・本練習(加速走，インターバル走，ビルドアップ走，スタート練習，専門練習，サーキット，補強，ラダートレーニングなど)

○年間活動計画

- ・安芸郡・江田島市の大会 2 回
- ・県の大会 2 回
- ・記録会，サタデー陸上
- ・基本週 5 日練習 (水曜日は休み，土曜日は学校もしくは運動公園)

○部長あいさつ

陸上は走るだけでなく，跳んだり，投げたりする種目もあるので，走りが苦手でも大丈夫です。部員は日々チームワークと感謝を大切にしながら練習に励んでいます。女子もたくさんいます！個人の努力次第で大きな大会にも行けるので，共にいい汗を流しましょう！

