

授業実践 ギャラリー

部活動紹介

陸上部






月曜日と金曜日、授業が終わったら校庭に集合です。部活動は職能開発科も普通科も共に行っています。両科そして先輩後輩の貴重なふれあいの場でもあります。



準備運動の号令も先輩がかけていました。しっかり部員をリードしていく姿は頼もしさを感じます。その姿を見て、下級生も成長していくのですね。



練習は主に中距離走を行っています。
距離やペースはそれぞれに合ったもので練習しています。また、筋力や体幹を鍛えるトレーニングにも力をいれていました。

顧問からひとこと

陸上部は5月「東京都障害者スポーツ大会」、10月「特体連陸上大会」、12月「足立フレンドリーマラソン(5km)」に参加しています。大会で自己新記録を出すため、ランニング、筋力トレーニングと自分に負けずに練習に励んでいます！