

平成 29 年度

小松記録会に参加しました。

今年度最初の競技会でした。残念ながら2名は怪我のため参加できませんでした。冬季練習を終えシーズンへの移行期の中で、自己記録を更新する選手が何人もいました。これから4月29日の総体予選会に向けて、より実践に対応する練習をしていきます。



女子100m



男子やり投

平成 28 年度

陸上競技部は、4月に10名の1年生を迎え、2年12名、3年12名の計34名の部員で、県総体では、男子八種競技6位、男子やり投7位に入賞しました。日々、自己記録の更新を目指して、金沢市営陸上競技場や西部緑地公園陸上競技場等で日々練習に励んでいます。

今年の夏休みは、近隣の学校等と合同練習を多く行い、県の合同強化練習会にも参加しています。普段の練習とは違う内容や他校の生徒からの刺激を受ける機会も多く、たくさんの経験や学びができています。



強化練習会開講式  
練習風景（ミニハードル  
ドリル）

新人戦では、たくさんの選手が自己記録を更新することができました。その中で、女子三段跳では 7位入賞、女子4



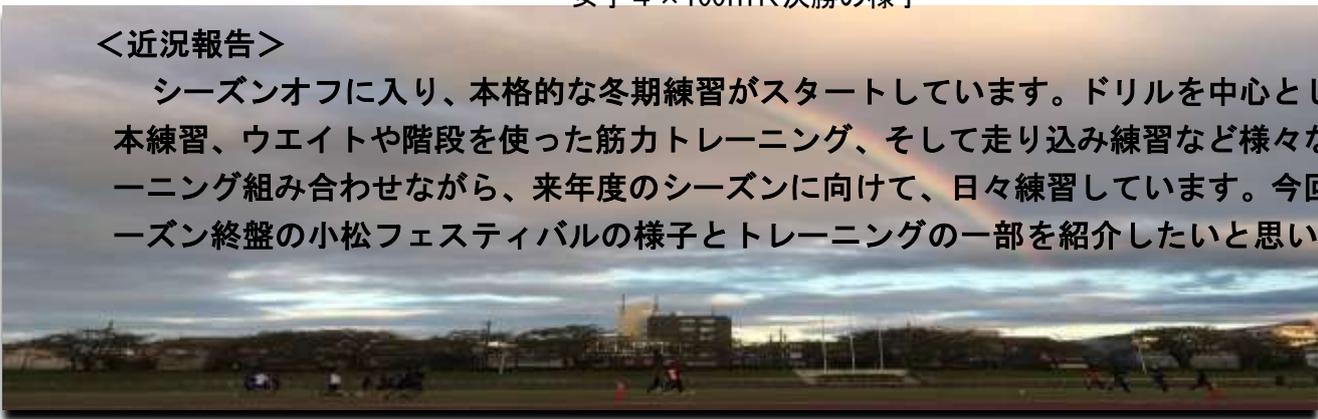
×100mRでは 8位入賞という結果を残すことができました。



女子4×100mR決勝の様子

### <近況報告>

シーズンオフに入り、本格的な冬期練習がスタートしています。ドリルを中心とした基本練習、ウエイトや階段を使った筋力トレーニング、そして走り込み練習など様々なトレーニング組み合わせながら、来年度のシーズンに向けて、日々練習しています。今回はシーズン終盤の小松フェスティバルの様子とトレーニングの一部を紹介したいと思います。



男子スプリントトライアスロン 100m



女子スプリントトライアスロン 400m



女子跳躍トライアスロン三段跳

### <小松フェスティバルの様子>

#### ☆トレーニング紹介☆ ハードルドリル



左の写真はハードルまたぎの様子です。ポイントは2つ。  
1つ目は、「膝が脇を通るように」股関節を大きく回すことです。その際軸足の膝が曲がらないように注意が必要です。  
そして2つ目は、上半身がふらつかないことです。体幹がまっすぐになるように意識します。

次に右の写真は、脚の切り返しの練習で返しの上手さが、走る能力に直結すると言ではないと思います。身体の根元から脚意識が必要です。リズムを入れながら行うはつかみやすいかもしれません。



す。切り返しても過を動かすと、感覚

40秒間で決め

られた距離を走り、1本ごとに走る距離が長くなっていくという練習です。男子は250m前後から女子は200m前後から、気候や目的に応じて5m~10mずつ距離を伸ばしていきます。リカバリーは5分前後が目安です。

走り込みの練習になりますが、どれだけ効率的に走るか



を考える練習としても最適です。

写真はどちらも練習前半の様子です。どれだけ効率的に走って後半の体力を残すかが、大切になってきます。もちろん最後はみんな全てを出し切る姿が印象的です。男子は300m、女子でも270m行くことが目標になると思います。



☆中学生の皆さんへ☆

ホームページをご覧いただきありがとうございます！私たちは個性豊かなメンバーで毎日楽しく元気に部活に励んでいます。初心者の方も大歓迎です！興味がある人はぜひ一緒に高校生活をenjoy!!しましょう。部員みんなが待っています♪

部員一同より

平成28年度の大会成績等（今後随時更新します）

4月	2日	小松記録会
		男子4×100mR 8位
		男子走幅跳 5位
		8位
		女子走幅跳 8位
	29日	県総体金沢地区予選会
		男子三段跳 1位
	2位	
	男子走幅跳 3位	

	7位 男子円盤投 8位
5月	7～8日 石川県選手権 男子三段跳 8位 26～28日 県総体 男子八種競技 6位 男子やり投 7位
6月	11日 加賀記録会 男子やり投 3位 男子800m 7位
7月	17～18日 国体予選 男子少年Aやり投 5位 男子少年A走幅跳 6位 男子少年共通三段跳 7位 女子少年共通三段跳 8位
8月	20日 石川県ナイター 男子やり投 7位 女子走幅跳 7位
9月	4日 小松記録会 男子やり投 4位 6位 女子4×100mR 5位 15～17日 県新人 女子三段跳 7位 女子4×100mR 8位
10月	2日 小松フェスティバル（混成競技） 女子スプリントトライアスロン 2位 6位 男子スウェーデンリレー 3位 8位 男子投擲トライアスロン 6位 7位 女子スウェーデンリレー 7位 女子跳躍トライアスロン 8位
11月	12日 小松ユース選手権 男子やり投 8位