小樽潮陵陸上競技部

Otaru Choryo Track＆Field club

人数

＊選手　男子　９人

女子　５人

＊マネージャー　３人

活動時間

＊平日

夏季　P.M　４：３０～６：３０

冬季　P.M　４：００～６：００

＊休日

A.M　９：００～１２：００

活動場所

＊夏季

手宮陸上競技場

（悪天候の場合は学校）

＊冬季

学校、グラウンド、坂

真駒内アイスアリーナ

つどーむ

ポスフール

＊春季　塩谷海岸など

活動内容

① アップ

練習を始める前に怪我の防止や身体を暖めるため

ジョギング、ストレッチ、体操、流しなどをします。

② 練習

体幹トレーニング

ハードルドリル

走りこみ

サーキット（筋トレ＆ダッシュ）

ブロック練習（各種目に分かれて練習）

など

③ クールダウン

練習後、疲労を残さない、怪我防止などの目的で、

ジョギング、体操、ストレッチ、マッサージなどをします

大会＆記録会

4 月から記録会、高体連、小樽選手権、新人戦など
陸上シーズンがやってきます。
小樽支部 3 位以上は全道大会への出場権が与えられます。（高体連、新人戦）
出場種目は 1 人 2 種目（リレーは除く）です。

３年連続インターハイ（全国）出場！

陸上部はみんな仲が良く、身体はもちろん精神面も鍛えることができます！
経験がなくても大丈夫です。
興味があるひと、走ることが好きな人は
ぜひ陸上部へ！！！

In 塩谷海岸

高体連全道