

平成29年度 陸上・駅伝

1, ねらい

- ① 練習や大会に一生懸命に取り組み、自信を持つようにする。
- ② 部活動の体力向上を目指す。

2, 期間

* 夏休み期間は AM7:30 ~ AM9:30 まで

- ① 陸上: 7月24日(月) ~ 9月14日(木)
 - ② 駅伝: 9月25日(月) ~ 10月27日(金)
- * 全体練習は 7月24日(月) ~ 8月4日(金)

3, 活動場所

運動場、浦添競技場、漫湖公園

4, 種目担当

監督 城間 美奈子

短距離走・リレー ハードル

- 仲地 昭人
- 佐々木 マリエ
- 永井 亮太(ハードル)
- 下里 洋介
- 仲尾次 大地
- 喜屋武 真弓
- 山口 舞
- 與那覇 真美
- 比屋根 希
- 横田 由奈

中・長距離

- 赤嶺 俊和
- 手登根 禎人
- 川満 美智子
- 高良 広
- 亀川 智
- 謝花 廉

幅跳び・高跳び

- 山里 昌平
- 洲鎌 啓吾
- 橋口 用大
- 與座 賢二
- 山城 悦子
- 名渡山 兼和

投てき 砲丸・ジャベリック

- 宮城 隆
- 川満 洋平
- 松野 綾子
- 松川 安博
- 山内 賀代

棒高跳び

- 平 哲也
- 新垣 泰司
- 譜久山 可奈

マネージャー

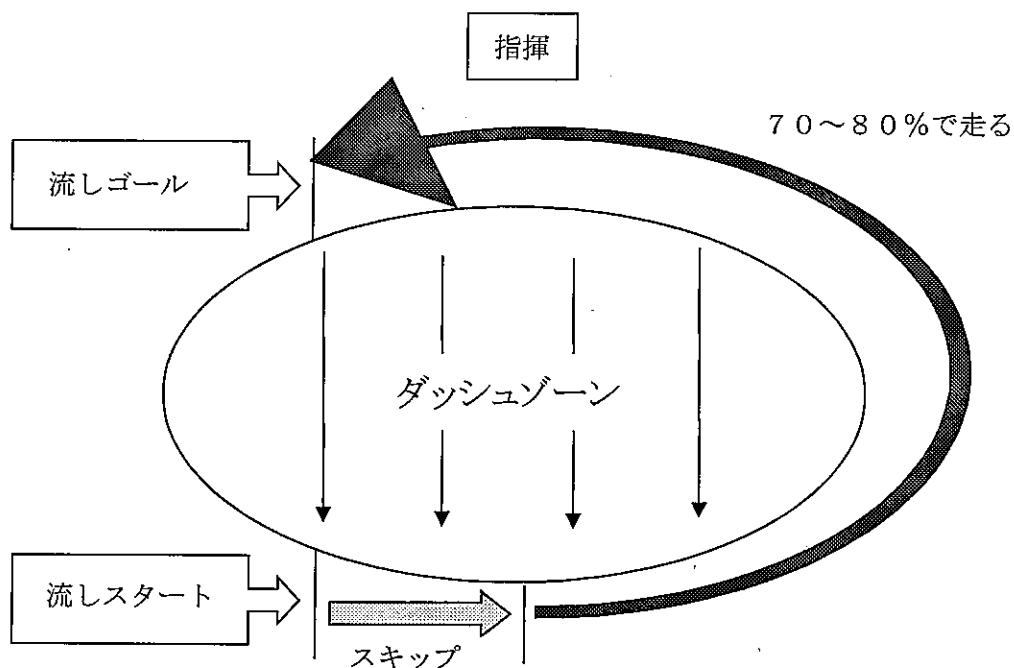
- 與那覇 真美(1年)
- 嘉数 千賀子(2年)
- 新垣 亜由美(3年)
- 中村 育子
- 上地 るり子
- 平敷 恵子
- 救護
- 平安名 かおる
- 宮野 すが子
- 仲間 あゆみ

- ・ ○印は、メインとなる先生です。
- ・ 選手の記録会を2回予定したいと思います。
- ・ 全体練習は8月4日(金)までとする。候補選手は地区陸上までとする。
- ・ 基本的には、夏休みから頑張ってきた生徒から選手を決定する。
- ・ 9月から週1回は浦添競技で練習を予定したい。

H29 寄宮中 陸上競技メニュー(部活全体)

No.	メニュー	備考
1	ミーティング	
2	グラウンド10分間走	
3	体操	キャプテンと体操係が 円の中心でかけ声
4	腕立て → ダッシュ	ダッシュは40mくらい
5	足上げ腹筋 → ダッシュ	〃
6	ランジ → ダッシュ	〃
7	ツイスト → ダッシュ	〃
8	もも上げ → ダッシュ	〃
9	流し 5本	スキップから50～60% くらいの力で走る。
10	ダウン	5分
11	ミーティング	

※今週はこのメニューをやっています。
(多少変更する場合があります。)



※各部ごとにキーパーを準備してください。