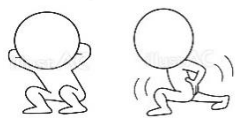


<日常練習+陸上教室+わかふじ大会>

<日常練習>



長距離⇒1500m／1800m／3000m

(中央コース／北街道コース)

短距離⇒筋トレ／ラダー／ミニハードル

(広場／中央コース)

長距離と短距離が出来る様になると
強いです！ 大会が楽しくなります◎

ただ..練習をしてこそその大会参加です！

練習無くして大会のみの参加は、基本的には...なしです(>_<)が、練習不足での結果で本人が一番色々感じているようです。

「陸上教室」常連のスイッチです(^^)／
「スイッチさん、是非参加してくれませんか？」と直々にお誘いを頂くくらいです
(^^♪

ずっと長距離をみんなでがんばってきましたが、短距離にもチャレンジしてみたら...
みんなハマりました！

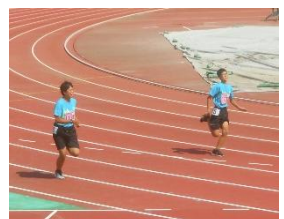
両方練習して、様々な大会に参加をして
いきます！



<陸上教室>



<わかふじ大会など>



練習を頑張っているその成果を感じるために、大会に出よう！！

「短距離と長距離の両方+リレー！」

3種目にチャレンジするメンバーが増えています★

今回は、銅メダルを沢山獲得出来ました！
嬉しいですね。獲得できなかったメンバーは、ひそかに悔しさを感じて、「次はがんばる！」という素敵な闘志が出ています。

そういう気持ちを 持てて／育ててくれるのが「運動」です(^^)／

わかふじ／パラスポーツ／みなとマラソン
／リレーマラソン／オレンジマラソン など

