

# 陸上部

## 運動部

### 📅 活動日

週5(月・火・水・金・土)

### 📍 活動場所

ジェイリーススタジアム・学校

### 👥 部員数

24人

### 👤 顧問名

塩手 朗輝先生、瀬戸口 良典先生

## 活動内容

短距離・中距離・長距離・砲丸・ハードル・幅跳びなどの種目に分かれて、インターバル走やウエイトトレーニング、フォーム改善、体づくりなどの練習を行っています。

### 🎯 目標・意気込み

それぞれの種目で、自己ベスト更新と、大会での上位入賞を目標に日々の練習に全力で取り組みます！