

自主トレーニング

2019年11月頃から、リーダーを中心とした選手からの提案により、全体トレーニング以外の自主トレーニングが始まりました。主に朝、グラウンドが空いている日に、自主的に行っています。個々のスキルアップのトレーニングを行い、全体の底上げにつなげています。

また、走る力をつけるために、陸上部への練習参加にも意欲的に取り組んでいます。自身の体調管理を徹底しながら、夢を叶えるためにできる努力を重ねます。周りとの差をつけるために、地道な努力を欠かせません。



陸上部のトレーニングでは、走る姿勢から見直しています。



冬休みには、等々力陸上競技場でもトレーニングを行いました。