

・ 関東高等学校柔道大会県予選
男子団体3位 女子団体2位



『関東高等学校柔道大会県予選』

4月22日、5月10日で関東高等学校柔道大会県予選が開催されました。個人戦では、3年中島、2年大久保がそれぞれ3位入賞でした。団体戦では、男子が3位、女子が2位で、6月に茨城県で開催される関東大会に出場が決められました。関東大会では、各々が普段の部活動の成果を発揮し、1つでも多くの勝利を挙げたいと思います。また、6月17日、18日には、インターハイ予選が控えています。3年生にとっては、高校生活の集大成の試合となるので、限られた時間を大切にして完全燃焼してもらいたいです。

『朝のトレーニング』

- ランニング → 学校の外周を走ります。
- ウエイト
トレーニング → トレーニングルームで器具を使い筋トレをします。
- タイヤ引き → 足、腰、腕、握力を強化します。



筋肥大や筋持久力を求める意識だけではなく、ケガをしない体づくりにも日々励んでいます。

