

12月4日土曜練習会@菊住 13:45～16:15 10℃

中学生6人 小学生41人 高橋泰、高橋和、森、深谷、高羽、向井野、仲井、古川、狩野

練習メニューは別紙の通り。

練習前の時間帯には、毎年恒例の中学部メンバーの『振り返りと目標登録』がありました。

客観的に自己を評価し、高い目標をコミットする。この作業は大人になっても当たり前を求めら  
約束事とする大事なセレモニーです。大人の仲間入り、という事ですね^^

今日の練習は強風の中、時間と共に暗雲立ち込め、一時的に冷たい雨にも見舞われました。

冷え込みなど身体の変調が心配になりましたが、

さすが、なご陸っ子は風の子。元気に動いてくれた事に目を細めました。

ハードル練習は、陸上の全ての種目に繋がる要素が詰まっています。

冬季練習には欠かせないメニューですね。来週も集まって楽しく動きましょう!!!

---

---