

12月18日土曜練習会@北陸13:45~16:00 晴6℃

中学生7人 小学生37人

高橋泰、高橋和、森、深谷、高羽、向井野、大矢、狩野

メニューは別紙の通り。

豊岡のグラウンド不良と北陸の午後開放日、という幸運?に恵まれ、

急遽北陸での開催となりました。メインは、ハードル練習と60mインターバル。

ハードル練習では、抜き足の膝の動かし方とバーを超えた後の真下への接地。

バーに対してリード足の直線的なアプローチ。腕の使い方ショートピッチでのリズム感。

などを学びました。まだまだぎこちなく、繰り返し繰り返し練習を積みたいですね。

60mインターバルでは、[父コーチズ]の参戦もあり、気合の入った追い込み練習ができました。

土曜練習会に先立って、12時から山崎川河畔で『ごんぎつね駅伝』の練習会を開催した事を

報告しておきます。来週は今年最後の練習会です。

たくさんのメンバーが集まってくれる事を願っています^_^