

10月23日土曜練習会@菊住 13:45~16:20 晴 北風3m 18°C

中学生4人 小学生29人 横井、高橋泰、高橋和、森、深谷、高羽、大矢、渡辺OG、大地OB、狩野

練習メニューは別紙の通り。

汗ばむ陽射しと、日陰の寒風という油断のならない天候でした。

二人の高校生OB OGが、なご陸ドリルの正確な動きを見せてくれたのは、大変有意義でした。

菊住小学校は、斜め直線で70m、トラック外周130m、水捌けの良いグラウンド、砂場もたっぷりの砂、

雨避けや風除けの渡り廊下もあり、大変恵まれた会場です。

ここで高い負荷練習を積んで、タータンで動きを仕上げていく。良い連携になりますね。