



西宮東

Track & Field



12月考査も終了し、冬季練習が始まりました。今回は今年の練習納めまでの様子をご紹介します！！

◇甲子園浜練習

テスト明けの日に外でしっかり体を動かしていききました！



全体での体操からスタート！！

砂浜ダッシュ！！



**休憩時間に水切りにチャレンジしました！
やってみるとこれがとても難しい…**



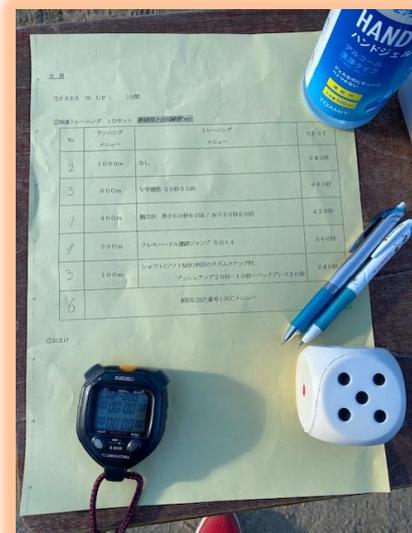
◇野球部と合同練習

野球部と合同練習を行いました！お互い良い刺激をもらいながら練習に取り組みました！



**サイコロの出た目で練習メニューが決まる、
その名も「強運トレーニング」
ランニングメニュー+トレーニングメニューを
行います。
今年の部員の運はどうか！？**

**【参考(出た目が4の場合)】
300m走
ハードル連続ジャンプ 4本**



互いに声かけをし、全力で頑張りました！！



最後は300mリレーをやりました！各チーム接戦でした！！



◇保護者会を行いました！

感染症拡大防止のため、学校行事での来校や大会への応援も制限される日が続きましたが、今回無事実施することができ、生徒たちの頑張りを直接ご覧いただくことができました。お忙しい中お越しいただき感謝致します。

**最後までご覧いただきありがとうございました！！
これからも頑張っていきます！！**



◇2021年を振り返る会

全体で2021年を振り返ることを目的として実施。各グループで出しものを行いました！

部長の挨拶とともにスタート！ 景品も用意されており、気合いが入ります！！



「なえむら」の発表の様子です。



「カエル逆立ち」で勝負！



優勝班です！おめでとう！！



どの景品にするか悩めますね～



**最後に全体で記念撮影。今年も一年ありがとうございました。
2022年も西宮東高校陸上競技部をよろしくお願ひします！！**

