

乙訓8中学校合同練習会

1月9日（月・祝）に乙訓地域の8中学校（勝山、寺戸、西ノ岡、長岡、長岡第二、長岡第三、長岡第四、大山崎）の合同練習会を行いました。中学生約200名、乙訓高校陸上競技部58名が参加し、高校生が自分たちで作成したメニューでリーダーシップを取って中学生を引っ張っていました。



【開講式】



【ウォーミングアップ】



【ハードルドリル】



【芝生の上でドリル】



【走り高跳び】



【長距離ペース走】



【バウンディング】



【シャフトトレーニング】



【投てき】

**「乙訓高校陸上競技部に興味のある中学生の皆さん、
乙訓高校と一緒に練習してみませんか！」**