



HAMADA J.A.S
SHIMANE

浜田陸上教室ニュース

令和5年8月7日

浜田 JAS 夏季合宿を実施！！

8月5日（土）～6日（日）島根県立少年自然の家（江津市）で浜田 J A S 夏季合宿を開催しました。25名の教室生が参加し、とても暑い2日間でしたが、厳しい練習又楽しい夏の思い出を作りました。

練習内容は、1日目（AM）①ドリル動きづくり②流し③施設めぐり jog, walk、（PM）①冒険の森探検②長めの休憩③ドリル・動きづくり④流し⑤クロスカントリー、2日目は①ドリル動きづくり②流し③リレー④スコアオリエンテーリングを行いました。参加生徒の皆さん、スタッフの皆さんもよく頑張りました。

