

ハードル クラブ

こんにちは。ハードルクラブに入った中3の剣太郎です。ハードルという競技はスピード、バネ、巧緻性、柔軟性、筋力など、人間の体力を構成する要素のほとんどを必要とします。そのため、週1回だとしても、ハードル走を毎週トレーニングの一環として行えば、自分の体力が伸びるのではないかと思います。私の50mのタイムの推移をみても、中2の4月が6秒7、9月が6秒3、中3の4月が6秒3、そして5月になんと6秒1が出ました。(未公認ですが)これもハードルクラブのお陰かもしれません。ただ、担当の先生のトレーニングメニューはかなりハードです。そのため、毎週火曜日、水曜日は筋肉痛になります。

文：クラブ長

