陸上部

陸上部は部員の多くが高校から陸上を始めた生徒です。陸上競技は球技に比べると一見地味に映るかもしれませんが、常に自分の限界との闘いを強いられる熱いスポーツです！
みなさん、ぜひ豊高陸上部で自分自身を高めて行きましょう🔥

《活動日》
平日：業後～18:00（夏季～18：30）
土曜：9:00～12:30

《部員数》
３年生　７人
２年生　11人
１年生　15人
マネージャー　５人

《キャプテンより》
僕たちは5月に行われる総体や各駅伝で一人一人が良い成績を得るために「勇往邁進」をスローガンに日々練習に励んでいます。

〇ウォームアップ
豊田高校陸上部では練習の始めにウォームアップとしてラダーやシャフトを使った練習で体を暖めます。

〇本メニュー
本メニューでは長距離・短距離に分かれて今のチームに足りない部分を補う練習を行います。

〇クールダウン

練習の最後の10分間はケガの防止のため、マットやゴムバンドを使って体のケアに努めます。

いかがでしたか？　もうすでに一緒に走りたくなっている人も居るのではないでしょうか？
豊田高校陸上部は先輩・後輩関係なく明るく・楽しく・熱心に厳しい練習に取り組んでいます。
みなさん陸上部で熱い青春を送りませんか！？