

今年も始まりましたクロスカントリー！

本校の名物トレーニングである「クロスカントリースキー」が今年もいよいよ始まりました。本校では、体育の授業でクロスカントリースキーを実施しており、短・長距離のタイムを測定したい近隣の森林公園に行ったりと様々な活動を行っています。そんなクロスカントリーは、野球部にとってはトレーニング。心肺機能の向上だけでなく、腕や足の筋力向上にもつながります。選手たちは約1時間休みなく滑り続け、大量の汗をかいて半袖になったり、たくさん転んで雪だるまみたいになったり…。積雪が多くなかなか外で存分に練習は出来ませんが、この本校独自のクロスカントリーで選手たちは心と体を鍛えています！



2018/12/11