

# 堺上高陸上競技部 コントロールテスト in クリスマスイブ

いつも堺上高等学校陸上競技部にご声援いただきありがとうございます。去る12月24日（金）に本校も終業式を行い、無事に冬休みを迎えました。

そこで、**冬季練習中、自分の力がどれだけ伸びたのかを知るためにコントロールテストを行いました！**種目と結果は以下の通りです。

## 『コントロールテスト種目・結果一覧』

### (1) 男子

種目	30 秒間腹筋	30 秒間腕立て	立ち幅跳び	砲丸バック投げ(6kg)	50m 走
トップ記録	35 回	51 回	2m60	10m50	6 秒 40
種目	10 歩バウンディング	ジャベリックスロー	300m	1000m	
トップ記録	26m50	38m40	40 秒 89	3 分 37 秒	

### (2) 女子

種目	30 秒間腹筋	30 秒間腕立て	立ち幅跳び	砲丸バック投げ(4kg)	50m 走
トップ記録	36 回	37 回	2m10	10m15	8 秒 02
種目	10 歩バウンディング	ジャベリックスロー	300m	1000m	
トップ記録	20m10	23m80	47 秒 00	3 分 49 秒	

部員たちは自分の記録と向き合い、しばらく続く冬季練習で、自分たちがそれぞれ向き合うべき課題を見つけることができました！！競技会形式（※女子にはハンデをつけました。）で行いましたので、総合3位までにはサンタクロースからプレゼントがありました！！検討した部員たちにも参加賞をプレゼント！！中学生の皆さん、部員一同、皆さんが入学し陸上部の一員となり同じ時間を一緒に過ごせる日を楽しみに待っています！！



総合1位となり豪華プレゼントをゲット！！



総合2位の選手もプレゼントをゲット！！



**女子ながら総合 3 位となりました！      他の部員達にもサンタクロースから参加賞のプレゼント！**



**堺上高陸上競技部をこれからも応援よろしくお願ひします！！**