

12月25日(水)～12月28日(土) 日本陸連U-19強化研修合宿

全国高体連陸上競技専門部強化合宿に参加しました

中四国9県(各40名選抜)360名、韓国選抜60名、計420名がホットスタッフフィールド広島に集い行われた3泊4日の合宿に陸上競技部2年八幡和磨君が砲丸投で参加しました。

男子砲丸投選抜は、中四国12名、韓国6名の18名が朝練習を含め8コマ26時間、走り込み、補強、サーキット、技術ドリル、投げ、ウエイトトレーニングを行いました。18名の中に溶け込み全メニューをこなしていました。閉講式では広島インターハイマスコットキャラクターのひろしばけんも参加し、「みんなで8月にこの地で会いましょう」と約束をし、合宿を終えました。4日間お疲れ様でした。

2025年広島インターハイに向けた更なる成長を期待しています！

