

体験入部

2021.4.16 (金)

部活動見学が終わったので
体験入部がスタートしました。

ドキドキしながら待っていると建物の陰から
見学にもきてくれていた 1 年と
ウエイトの指導を受けにきた陸上部が
姿を現しました。

全員「初心者」なので
器具の使い方から注意点まで確認してからスタートです。
20kg、30kg、40kg……
自分のペースで徐々に負荷を上げていきます。

最後は体を整えるためにゆっくりじっくり柔軟です。
今日の部活はどうでしたか？



初めての体験です



陸上部も頑張ってます