

# 檜原中学校・小栗栖中学校との 合同練習会

7月25日（土）に檜原中学校、小栗栖中学校の中長距離パートとの合同練習会を行いました。

大変気温が高かったのですが、涼しい日陰でマット運動、ハードルドリル、ダイナマックスを使った補強運動を行い、長岡天神でクロスカントリー（ずっと日陰のコース）を行いました。



【マット運動】



【ハードルのドリル】



【ダイナマックスを使用したトレーニング】



【クロスカントリー】