

運動能力測定



令和6年1月25日

1月25日、2回目の運動能力測定を実施しました。水泳能力測定と同様に今回の記録が修業時の成績として残るものです。

実施種目は前回の測定と同様、腕立て、腹筋、懸垂、ボール投げ、走り幅跳び、3000m走ですが、後日、持久走競技が控えており、その記録が3000m走の記録になります。

入隊以降、毎日のように走ったり筋トレしたりと体作りに勤しんできました。その成果が試されます。



必死の形相ですね！



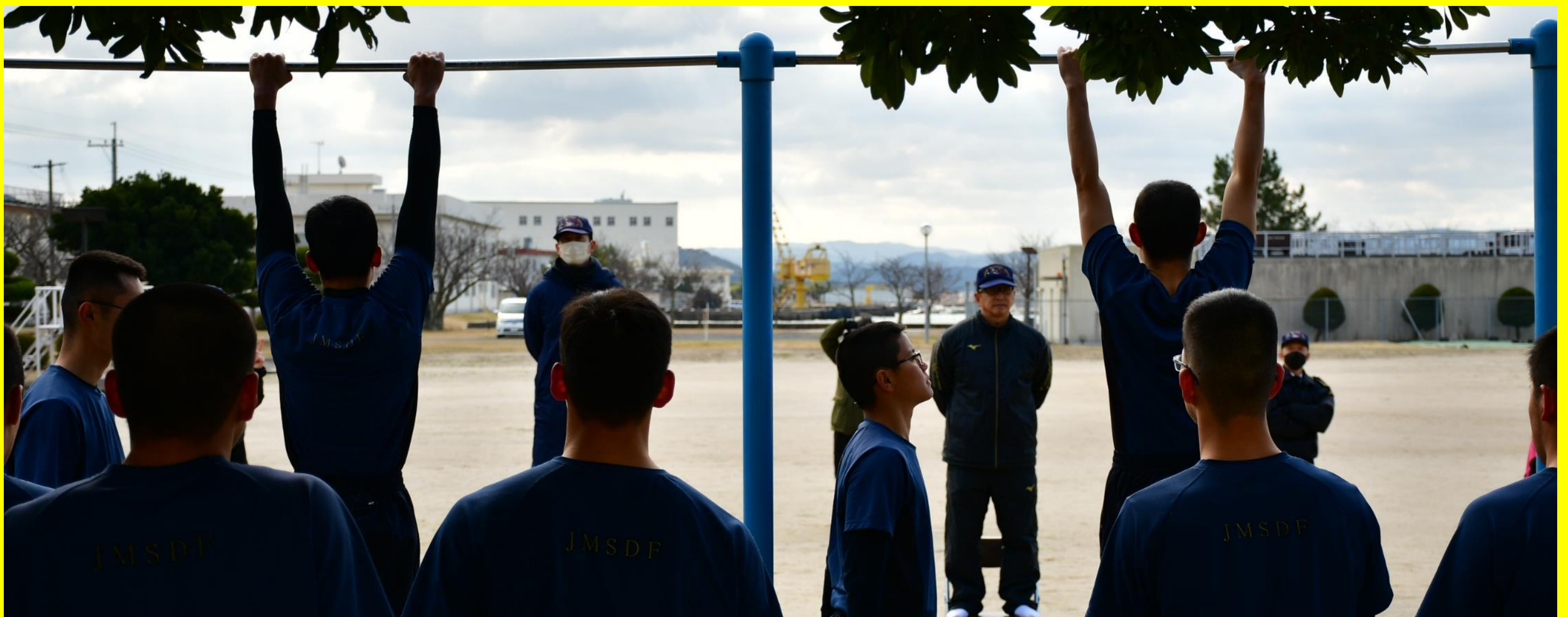


こちらにも必死の形相



怪我予防のウォーミングアップは入念に行いました。







この二人、涼しい顔してめちゃくちゃ懸垂しまくりでした。

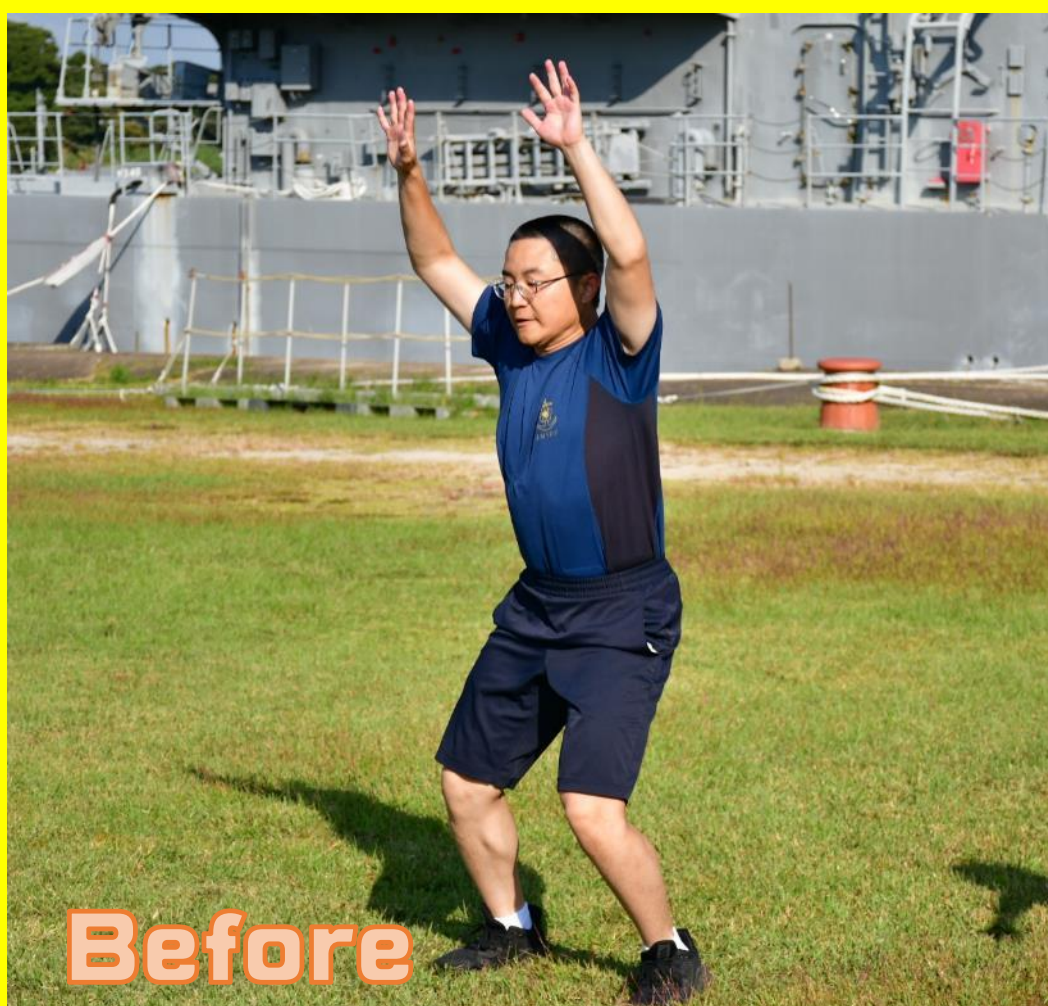


とれそうなほど腕しなってます。

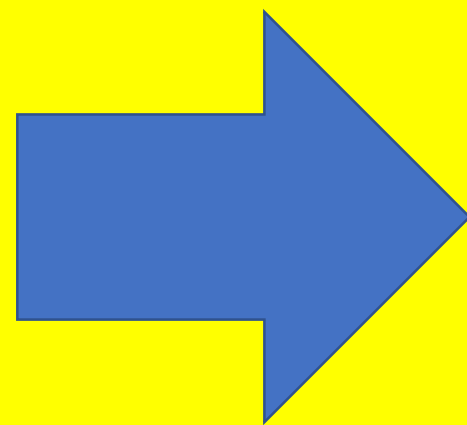
⑨歌舞伎の見得を切っているわけではありません。



前回の測定より全体的に記録は向上していましたが、特に筋力系の種目が顕著でした。生まれつきのバネや肩がものをいう跳躍、投てき系種目に対し筋力系種目は努力の量が分かりやすく回数に出るので、自信につながったはずです。記録もさることながら、明らかに体型が変わった学生もいて、10キロ近く減量したという学生もいました。自分の体の変化に驚いたのではないのでしょうか。



100日後…



こんなに変わりました！



この調子で、来月頭に実施される持久走競技でもいいタイムで走って、体力面における集大成としてもらいたいですね。