陸上競技部

上越高校陸上競技部は、大会でそれぞれの目標を達成するために、コーチが考えたメニューに挑戦し、日々練習を重ねています。練習内容は楽なものはありませんが毎日頑張れば、着実に実力がつきます。

基本的に、部活動は放課後の時間と土曜日に 2 時間～3 時間程度行い、木曜の放課後はアクティブレスト、日曜日を完全休養日としています。

晴れた日は主に高田城址公園陸上競技場へ行き、部全体でアップを行った後に短距離、中距離、投てき、跳躍など種目のブロックにわかれ様々な練習を行います。また、金谷山へ行き、傾斜を利用した練習をする事もあります。　雨の日では主に、体育館のランニングロードやトレーニングルームを使います。室内練習でも補強を中心として充実した練習ができています。

目標達成・記録向上のため、日々練習を頑張っています！