

解説

サーキットトレーニングの種目

1 種目 = 60" (休憩 - 30")

- ① ミニハードル 5 台 × 2 (サイドステップ往復)
- ② 雑巾がけダッシュ 1.5m 往復
- ③ Box jump (ダブルサイド 10 回 + フロント 10 回の繰返し)
- ④ シャフトフロントプレス
- ⑤ ラダー (in in out in)
- ⑥ メデシンボールステップ
- ⑦ ハードルジャンプ 5 台 × 2 (往復)
- ⑧ 上体起こし
- ⑨ バーピージャンプ
- ⑩ フラフープ 5 枚 × 2 (片足ケンケン往復)



佐中サーキット

週 1 回の全校トレーニング



毎年、体育祭の最初に基本バージョン。最後にキセキバージョンを披露します。

集団行動 巴

動と静のパフォーマンス

解説

集団行動「巴」は 3 学年がまとめ、円を描くように動くところから呼ばれています。

巴には 2 種類あり、円になって声を出し、校歌を高らかに歌う基本バージョンと集合整列、列の増減、隊列交差歩行や駆け足トルネードを併せて行うキセキバージョンがあります。先輩から後輩へ受け継がれている佐々木中の伝統です。