

あいちトップアスリートアカデミー（パラアスリート部門）活動報告

【専門競技プログラム】

- 1 日時 2022年1月29日（土） 13時から16時まで
- 2 会場 いちい信金スポーツセンター 陸上競技場（愛知県一宮総合運動場）
- 3 競技名 陸上競技（立位）

4 内容

障害のあるなしに関わらず、小学生から大人までと一緒に活動している「AC一宮」の練習に参加しました。

まずは各自でジョギングやストレッチ、ドリルなどのウォーミングアップを行ってから、ブロック別の練習に移りました。短距離・跳躍ブロックでは、ハードル走やバウンディング、100m走から300m走など、スピードを上げて何本も走り込んでいました。途中、身近な人達と会話する中で、走るフォームや有効なトレーニング方法を教わる様子も見られていました。最後はチューブを使った補強トレーニングを行い、アカデミー生を始め、皆さん苦しい表情を見せながらも自分を追い込んでトレーニングをしていました。

指導者へのお礼や練習仲間に挨拶などをして、本日の練習は終了となりました。



ウォーミングアップのストレッチ



先頭を快走するアカデミー生



300mのハードル走



競技力の高い練習仲間からアドバイスをもらうアカデミー生



最後の追い込んだ走り



バウンディング



ハードな補強トレーニング



熱心な指導を受けるアカデミー生たち