

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 2023年8月27日（日） 午前8時から12時まで

2 会 場 いちい信金スポーツセンター 陸上競技場

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が一緒に活動している一宮市の陸上クラブ「AC一宮」の練習に参加しました。

まずは全体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。

短距離ブロックでは、スターティングブロックを使ったスタート練習を何本も行いスタートの感触を確かめた後にタイム計測を行いました。

長距離ブロックでは、10分間の各自アップを行い、1500m走と400m走のタイムを計りました。9月3週目の記録会に向けて各選手、目的のある練習ができました。また、競技レベルの高い「AC一宮」と一緒に練習することで、アカデミー生は質の高いトレーニングができました。



準備体操



ドリルを行うアカデミー生



スタート練習するアカデミー生



アカデミー生の走り