

## パラアスリートアカデミー（陸上競技） 活動報告

### 1 日時

2024年10月5日（土） 9:00～13:00

### 2 会場

いちい信金スポーツセンター(一宮市千秋町佐野字向農 756)

### 3 参加者

アカデミー生 佐藤さん 辻さん 藤川さん (パラアイスホッケーアカデミー生)

### 4 講師

愛知パラ陸上競技協会 柴田様

日本知的障害者陸上競技連盟 短距離強化ヘッドコーチ 田中様

### 5 活動内容

愛知パラ陸上競技協会のご協力の下、アカデミー生の活動状況を視察しました。10/12、13日に開催されるNAGASEカップ(※)にアカデミー生2名が出場する予定であるため、本番に向けての調整がメインでした。

当日は日本知的障害者陸上競技連盟の田中コーチにもご指導をいただき、アカデミー生にとっては貴重な機会になりました。

辻さんはNAGASEカップで100mに出場予定で、スタートのコツや走る際の姿勢などを確認しながら練習に励みました。

佐藤さんは800m、1500mに出場予定で、本番に向けて疲れをためすぎないようにフォームを確認しながら練習に励みました。

藤川さんは、パラアイスホッケー部門でアカデミー生に選出されていますが、陸上(やり投げ)の練習にも励んでおり、仕事とも両立して熱心に活動しています。

今回の練習の様子を見て、アカデミー生の皆さんが、各自の課題を見つけ、しっかりと練習に取り組んでいることが伝わりました。今後の活躍を是非とも期待したいと思います。

※ NAGASEカップは、一般社団法人日本パラ陸上競技連盟(JPA)公益財団法人東京陸上競技協会が主催で、立位種目は障害のあるなしに関わらず参加することができる大会です。

<https://para-ath.org/events/01-1/20241004-001-621>

(日本パラ陸上競技連盟HPより)



短距離のスタートのコツ、姿勢の維持などをコーチに教わりました



大会に向けて感触を確かめながら走り込みを行いました



コーチと一緒に準備運動、アップを行いました



来週の本番に向けて、疲れをためすぎないように調整を行いました



やり投げの練習の様子



藤川さんは野球経験があるため、やり投げとの感覚の違いを修正するために反復練習を行いました