

## 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 2021年11月27日（土） 10時から12時30分まで
- 2 会場 知多市リサイクルプラザ付近
- 3 競技名 陸上競技（車いす）
- 4 内容

愛知パラ陸上競技協会の指導の下、まずは生活用車いすから競技用車いす（レーサー）へ乗り換えをしました。腕で身体全体を支えながら乗り換えることや空気抵抗が少ない姿勢にするなど、基礎からしっかり教わりました。

保護者が見守る中、ロードへ出て走り込みが始まりました。「ハンドリムは円を描きながら叩くように漕ぐ」などの熱心な指導を受け、スピードも少しずつ上がっていきました。最後に「走っているスピードがわかると、もっと楽しくなるよ。」とスピードメーターを取り付けてもらい、次回以降の楽しみが増えました。

練習に協力してくれた方々へのお礼をしっかりと伝え、練習は終了となりました。



レーサーへの乗り換え



レーサーの操作確認



ロードでの走り込み



熱心な指導を受けるアカデミー生



練習に協力してくれた皆さん



スピードメーターを  
取り付けてもらいました！