

## 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9月10日（土） 午後2時から午後5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や100m走など、スピードを上げて何本も走り込みました。ケガをしていたアカデミー生は再発しないように注意しながら、雷管の音が苦手なアカデミー生は場所を変えたりしながら練習に取り組みました。

長距離ブロックでは、1000m走や400m走など、自分に適したペースで取り組みました。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と指導者



スタートに着くアカデミー生と保護者



アカデミー生の走り