

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1月21日（土） 午後1時から午後4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

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、種目別の練習に移りました。

長距離種目では、4000m走や1000m走（5本）を行いました。今期の初め頃は、この練習メニューの内容を少し落として取り組んでいたアカデミー生でしたが、今回はすべての練習をメニューどおりにこなすことができました。

もう一人のアカデミー生は自分のペースで練習を行い、集中力を切らすことなく長い時間継続して取り組んでいました。

二人とも持久力や競技力が向上し、成長が確認できた練習会になりました。



ウォーミングアップ



ペースを上げるアカデミー生



スタート練習をするアカデミー生



練習の参加者たち