

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7月30日（土） 9時30分から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でウォーミングアップを行ってから競技用車いす（レーサー）に乗り換え、サイズや姿勢の確認をしました。アカデミー生は腕が長く競技に有利な体型であるなど、今後の成長が期待できる話がありました。

その後はロードへ出て走り込みを行いました。「肩甲骨を寄せるようにして、腕を大きく動かすこと」や「腕以外はブレないような姿勢で漕ぐこと」など、アカデミー生に応じたきめ細かな指導を受けました。

最後にレーサーの管理（タイヤの取り外しや空気圧など）について教わり、本日の練習は終了となりました。



レーサーへ乗り換え、姿勢の確認



走り込みのスタート



スピードに乗った走り



熱心な指導を受けるアカデミー生