

パラアスリートアカデミー（陸上競技） 活動報告

1 日時

2026 年 8 月 1 日（土） 9:00～11:30

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 田口さん・向井さん

4 講師

愛知パラ陸上競技協会 柴田様

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。

当日は、愛知パラ陸上競技協会の柴田コーチにご指導いただきました。

陸上競技のアカデミー活動初日ということで、陸上競技場の外周をゆっくりと3周程度ジョギングを行い、ウォーミングアップを行いました。その後、走動作における基本動作の確認を30分程度行いました。

基本動作で身についた体の使い方を意識しながら、100m 直線レーンを3本走り、フォームの確認を行いました。

練習後半は、スターティングブロックを使用し、短距離走のスタート練習を重点的に行いました。

柴田コーチからアカデミー生に向けて、自分の目標や課題を克服するために、日頃の自主練習で継続したトレーニングを計画的に行うことが重要と伝えていただきました。



初回の顔合わせ



基本動作の確認①



基本動作の確認②



スタート練習