

# 障スポ練習会レポート

2月10日(土)、新青森県総合運動公園陸上競技場の室内練習場で、3回目の陸上競技の練習会が開催されました。今回は短距離走をメインとして、走りに繋げるための動きづくりや、スタートダッシュの練習をしました。この日は100mの記録会をするために、スターティングブロックの使い方を確認しました。初めてスターティングブロックを使う参加者も、指導者の先生と一緒に足の位置を確認しながら、真剣な表情で繰り返し練習をしていました。走った後に記録を聞きながら、「大会頑張りたい」と、とても意欲的な様子が見られました。次回が今年度最後の練習会となり、跳躍種目の練習をする予定です。次回もケガ無く楽しんで参加していただきたいと思います。



## 100m記録会



参加申し込み用  
QRコード

次回の練習会が最終回となります。  
令和6年3月24日(日)に開催予定です。  
直前の申し込みでも、参加・見学可能です。  
興味のある方は、是非ご参加ください。



これは、青森県障害者スポーツ選手育成・強化事業で実施しています。