

青森県障がい者スポーツ選手等育成・強化事業

障スポ練習会レポート

1, 日時 1回目 2024年1月13日(月・成人の日) 10:00~12:00
2回目 2024年2月 8日(土曜日) 10:00~12:00

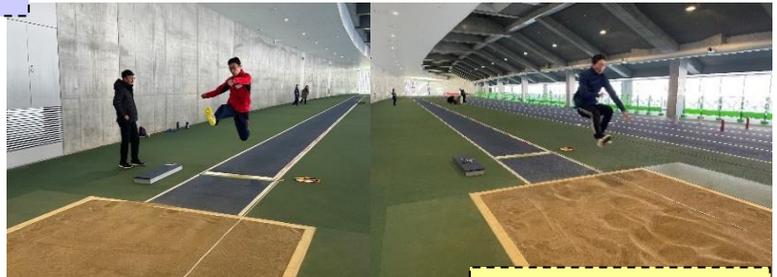
2, 場所 新青森県総合運動公園陸上競技場 室内練習場

青森県障がい者スポーツ選手等育成・強化事業における陸上競技強化練習会が行われました。昨年に引き続き参加している選手、新たに参加している選手十数名の参加がありました。今年は希望する種目(短距離、長距離、跳躍、投擲、車椅子)に分かれてのブロック練習により、強化を図る練習会としています。ブロックに分かれて記録を取り、技術の上達・記録の向上を目指しています。

陸上競技に興味のある方は、是非参加していただきたいと思います。

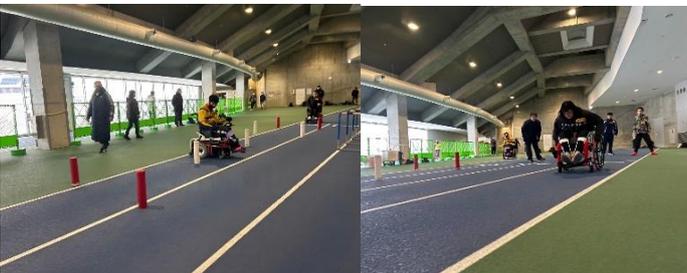
短距離

100m計測
ハードルやラダーを使ったトレーニング
スタート練習



跳躍

100m計測
踏切練習、助走確認
走幅跳計測



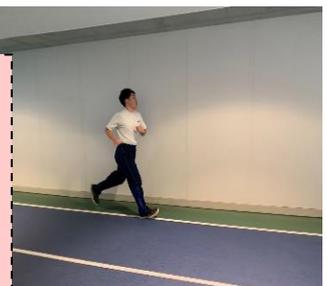
車椅子

スラローム練習
スラローム計測
スタート練習



長距離

周回走路の5周ジョグ
流し100m×2
1000m計測



今後の練習日程

2月24日(月)

3月22日(土)

参加申込みはこちら →→→

