

トラック競技の練習方法を教わる参加者ら＝橿原公苑陸上競技場



一流 アスリート 5人が指導

シーズンのインの要点学ぶ

奈良マスターズ陸上競技練習会

奈良マスターズ陸上競技練習会が17日、橿原公苑陸上競技場で開かれ、県内外から40、90歳代の約30人が参加、一流アスリートからシーズンのインに向けた練習方法などを学んだ。

写真をもっと
奈良新聞デジタル

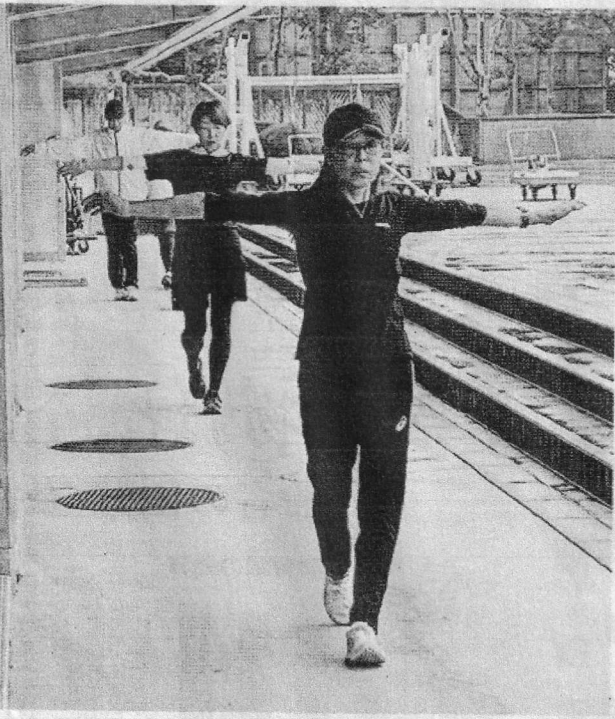
講師を務めたのは、県出身で2009ユニバーシアード100メートル日本代表の木村慎太郎さん、競歩の日本記録を持つ増岡美由紀さんと辻本始さん、マスターズ陸上で好記録を持つ走り高跳びの中村裕之さんとやり投げの中村航さんの5人。トラック競技や跳躍競技、競歩などのグループに分かれ、参加者に効果的な練習方法などを指導した。

主催した奈良マスターズ陸上競技連盟の斉和之さんは「冬期から

シーズンのインに向け、試合期のスピードなどに対応するための練習会。競技場の使用を経験し、参加者同士が交流する場もある。仲間と楽しみながら鍛え合ってもらえれば」と開催意義を説明。

トラック競技を指導した木村さんは「暖かくなる時期の練習は難しい」とけがに注意するよう呼びかけ、「鍛えた部分を適切に使い、力を発揮するため刺激になれば、自分がしたいと思ったことを体で表現するため、身体的リテラシーを上げるのが大切」と要点を話した。

兵庫県西宮市から参加した田所尚子さん(46)は「普段から陸上教室で教わっているが、先生が違つくと新しいことが学べる。頑張っている皆さんを見て自分も頑張ろうという気持ちになる」、神戸市の執行藤子さん(55)は「いつもは短距離だが、今日は走り高跳びを教わった。新しいことに挑戦できて楽しかった」、大阪市の三尾順子さん(59)は「昨年ここで初めて競歩を教わって楽しくなり、大会にも出場した。フォームは人に見てもらわないとなかなか分からない」と、それぞれ笑顔で話した。



競歩の練習でフォームを確認しながら歩く参加者ら＝同