

活動の活性化を目指して

障害者スポーツ体験会「陸上競技」

和歌山県障害者スポーツ協会(仁坂吉伸会長)は13日、新宮市佐野のくろしおスタジアム屋内練習場で「障害者スポーツ体験会 陸上競技の部」を開いた。17人が参加し、指導者たちから足の使い方などを学び、体を動かした。

スポーツを楽しむ機会を通して余暇活動の活性化を目指し、障害者スポーツの振興を図ることを目的に、地域で活動する障害者クラブチームと連携し、各競技別で毎年開催している。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で8月からの実施となり、11月に同市の佐野



15分走に取り組み汗を流した
= 13日、新宮市佐野のくろしおスタジアム屋内練習場

体育館と市民運動競技場多目的グラウンドでバスケットボール、ソフトボ

ールが行われた。参加者らは準備運動やランニングで体をほぐすと、設置されたハードルをまたいで足の上げ方を確認。指導者からのアドバイスを受けながら少しずつ速度を上げていき、



体験会に参加した皆さん
ジャパリア スラローム

正しく走るフォームづくりに取り組んだ。15分走では約2分間隔に置かれたハードルを飛び越え、学んだ姿勢を保って真つすぐに走る方法を実践した後、成果と速さを競い合った。ボール

を使用して地面を蹴るなど、陸上競技の基本となる瞬発力を養う練習や車いす利用者向けのスラロームのメニューなどもあり、参加者はそれぞれの練習をこなし汗を流した。

参加した松下佑太さんは「コロナの影響で活動できる機会が少なかったですが、練習や人との交流も深められて楽しかったです。これから少しずつでも体を動かせる時間が増えてくれればうれしい」。

指導者の芝大輔さんは「参加者の皆さんの積極的な姿勢が見られてよかったです。体験会を通じて今後も引き続き、障害者スポーツの振興に努めていければ」と話していた。

(榮本康人)

熊野新聞にのりました