

兵庫マスタース 陸上競技体験会・練習会 報告

兵庫マスタース陸上競技連盟では、従前より長距離種目の普及講習会を実施していますが、今年度より短距離やフィールド種目に範囲を拡げることになり、6月1日(土)に明石陸上競技場にて、第1回の「陸上競技体験会・練習会」を実施しました。

HPのみでの告知にもかかわらず20名の方にご参加いただきました。参加者は、陸上競技が初めての方、数十年ぶりに陸上競技を再開したい方、陸上競技に取り組んでいるものの練習方法が知りたい方、さらには陸上競技場の雰囲気を楽しみたい方など、様々でした。

ウォーミングアップ、ハードルやミニハードルを使ったドリル、ミニハードルを使ったスプリントまでを参加者全員で行い、残りの時間はフリータイム(自由に練習、陸上競技についての相談会)としました。ドリルの途中には、同時開催の長距離普及講習会の参加者も参加されるなど、にぎやかな練習会となりました。

手探り状態でスタートを切った「陸上競技体験会・練習会」。回数を重ねながらより充実した内容にしていきたいと思います。

(文責：安井 誠一郎)

