

令和7年度 兵庫マスタース 陸上競技練習会 報告

兵庫マスタース陸上競技連盟では、陸上競技に興味がある方、練習方法を知りたい方を対象に、県立明石陸上競技場及び高砂陸上競技場で練習会を開催しています。明石陸上競技場では、昨年度までの短距離、中長距離、跳躍（走幅跳、三段跳）に競歩を加え、5/25、6/8、7/21の3回開催しました。3回とも天候にも恵まれ、延べ約140名の参加を頂きました。中には2回以上のご参加の方も。また高砂陸上競技場では、3/2、4/26の2回にわたり、投てき練習会を開催しました。延べ27名の参加を頂き、投てきの基本から応用まで楽しく練習しました。

参加者は、普段からマスタース等の競技会に参加されている方だけでなく、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を知りたい方など、様々でした。

練習内容は、中長距離は1500mと3000mのタイムトライアル、その他のパートは基本練習を中心に、個別にスタッフが相談に乗ったり、どのパートも和気あいあいと楽しい練習が出来ました。

来年度も引き続き練習会を開催する予定です。兵庫マスタース陸上競技連盟のHPでご案内しますので、ひとりでも多くのご参加、お待ちしております！

（文責：安井 誠一郎）



