

競技部主催の「ポール陸トレ」を実施しましたので報告します。

日時：10月31日(土) 14:00～16:30頃

場所：梅小路公園

参加：12名

コロナ禍の中、どうなることかと心配しておりましたが、たいへん良い天気恵まれて、気持ちよく実施できました。

梅小路公園は、初めての実施でした。結構広い芝生の運動場があり、その周りに木立に囲まれた遊歩道(ランニングコース)があります。運動場のほとんどは、芝生の養生のため入ることができませんでしたが、回りはそこそこのスペースがあり、その一角でトレーニングを行いました。当日は、天気がたいへん良いせいか、また、コロナで自粛しているのを、この日くらいはという思いのせいか、多くの家族連れやグループが来場されており、結構混んでいましたが、なんとか実施できました。

参加者は12名と例年より多かったです。ありがとうございました。

刈谷梓さんのコーチにより、ランニング、ストレッチ、バランス、スキップなどを行いました。特にラダートレーニングは、皆さん初めてのようで、敏捷性が要求され、また、要求された形に体を動かさなければならないので、高齢者の方々には結構難しかったようです。誰からともなく、体よりも脳トレになり、ボケ防止に効果がありそうとの感想あり。

最後に後藤さんや刈谷さんのセッティングにより、ミニコーン(高さ約20cm)をポールに見立ててコースを設定し、通り方のイメージ練習を行いました。エッジの切り替えタイミング、狙いの方向性など、各人のものを出し合い、評価・共有しました。SLのヘアピン、ストレートのセッティングも行い、通り方を練習しました。

数時間のトレーニングで鍛えられるとは思いませんが、お互いにトレーニングのヒントを与えあったり、キッカケになったりしたと思います。

今年はコロナ禍のため、残念ながらトレーニング終了後の懇親会は行いませんでした。

以上



基礎トレーニングの様子



カラーコーンを置いてポールをターンするイメージトレーニング