

# 滋賀マスタース陸上だより



発行／滋賀マスタース陸上競技連盟 編集責任者／小林 優  
〒527-0034 滋賀県東近江市沖野1丁目6-23 Tel 0748-22-2247  
<http://smr16.la.coocan.jp/>

2021.1

## 滋賀マスターススペシャルデー

甲賀市陸上競技場

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響から、例年開催されている全国の各種大会が、軒並み中止となってしまう、滋賀マスタースの会員も、ほとんど大会に臨めない状況で欲求不満の年となりました。

そんな中、新型コロナウイルス感染症に細心の注意を払いながら、滋賀マスタース仲間が交流できる場として、

10月18日(日)に、「滋賀マスターススペシャルデー」と題し、体力測定・合同練習会・ミニ記録会を実施しました。

当日は天候に恵まれ、県内からマスタース会員が続々と甲賀市陸上競技場に集合。体調管理チェックシート提出後、受付を済ませた参加者たち、久しぶりの集いに、出会う仲間たちの笑顔がこぼれていました。

### 体力測定

午後1時30分から開催された「体力測定」には過去最高となる50名近くの参加がありました。測定されたのは

- 平衡感覚 閉眼片足立ち
- 瞬発力 垂直跳び
- 敏捷性 反復横跳び
- 筋力 握力・背筋力・
- 上体起こし腹筋力
- 柔軟性 長座体前屈です。

個々に体力年齢や体力向上のためのアドバイスなどが書かれた測定結果が手渡されました。今後の健康維持・体力強化に向けての参考となりました。指導いただいた岩井さんから「マスタースの人たちの体力は優れている。競技場に足を運び運動することは、勝ち負けということより、陸上を通して運動能力向上・脳の活性化という素晴らしい効果をもたらしている。」とのコメントをいただきました。

(maekawa)



一斉に反復横跳び



上体起こし



背筋力



垂直跳び



長座体前屈



女子は幅が少し狭い





