

平成27年度第1回障害のある方のフライングディスク教室の開催結果について

- 1 日 時 平成27年6月14日（日） 9：30～12：00
- 2 場 所 笠松運動公園 補助陸上競技場
- 3 内 容 フライングディスク技術指導等
- 4 参加者 22名
- 5 協 力 茨城県障害者フライングディスク協会

○円陣を組んで準備運動，ストレッチを行った後，初心者と経験者にわかれ，練習を開始しました。

初心者は，ディスクの持ち方，投げ方等基礎的な練習を行い，その後，ストラックアウトやペットボトルを用いた的に当てる練習を楽しみながら行いました。

経験者は2人1組でディスクを投げる練習を行い，その後ゴールを使いアキュラシーの実践的な練習を行いました。最後にディスタンス練習も行いました。

○蒸し暑い天候の中でしたが，参加者の皆さんは，とても熱心に競技に取り組んでいました。

○第2回フライングディスク教室は，7月26日に開催します。詳細は，県障害福祉課ホームページや協会フェイスブックをご覧ください。

