



陸上教室



J:COM アリーナで初めての陸上教室。陸上競技の基本を**楽しく**体験しました。
上達のポイントや競技の種類について、実際にお隣の陸上競技場を見ながら学んだりしました！



セービング陸上競技場(下関市営下関陸上競技場)



J:COM アリーナの教室会場の窓からは、陸上競技場がきれいに見えます。大会に出場する方も、しない方も、陸上競技場を見ながらの教室は、何だか気持ちが上がりますね！
教室4回目は、班に分かれて、大会に出場する参加者が、実際に競技場に移動して、スタート練習などの競技の確認を行いました。



ストレッチ



真剣です



とぶ！



それっ！



どうかな？



なげる！

