



オーパ・アスリートクラブは大きく分けて2つの競技に取り組んでいます。  
(主に小学校高学年、中高生向けプログラムとなります)



#### 陸上競技部

陸上競技部では短、中、長距離などの「走る」種目、走り高跳びや走り幅跳びなどの「跳ぶ」種目、砲丸投げやソフトボール投げなどの「投げる」種目を軸に取り組んでいます。

日々の練習などは主に地域のグラウンドで行い、雨の日などは体育館や室内で行っています。毎日のメニューは実競技だけに直接関わるものだけでなく、筋力アップやバランス力などを養う内容となっています。

その他記録会や大会などにも積極的に参加しています。

※過去実績 2016年日本ID陸上選手権大会出場1名  
2017年日本ID陸上選手権大会出場3名  
2017年全国障がい者スポーツ大会出場2名



#### フライングディスク部

フライングディスク部の競技種目は大きく分けて2つあります。

とにかく遠くへディスクを投げる「ディスタンス」と5m先にある直径1mのリングの中にディスクを入れる「アキュラシー」です。

ディスタンスは風をよみながら3枚のディスクをより遠くへ投げ、その飛距離を競います。アキュラシーは10枚中何枚リングの中に入れることが出来たかを競います。

※過去実績

2017年全国障がい者スポーツ大会出場2名

## ～まるでプロスポーツ選手のようなバックアップ体制～



#### ①看護師によるメディカルチェック

グループ企業内に訪問看護部門を持つ弊社ならではの取り組みとして練習前に看護師によるメディカルチェックを行い、その日の体調を考慮したトレーニングを行います。また、訪問看護ステーション自体を事業所に併設していますので、予期せぬ怪我にも迅速な処置が出来る体制が整備されております。



#### ②あん摩マッサージ指圧師によるスポーツマッサージ

グループ企業内に訪問マッサージ部門がございますので、必要に応じてスポーツマッサージを無料で受ける事が可能です。