

## あいちトップアスリートアカデミー（パラアスリート部門）活動報告

### 【専門競技プログラム】

1 日 時 2023年1月22日（日） 午後6時から午後8時まで

2 競技名 水泳

### 3 内 容

中部障がい者水泳連盟のコーチたちが指導し、日本パラ水泳連盟・日本知的障害者水泳連盟の強化指定選手・育成指定選手なども活動する練習会に参加しました。

まずはドリルトレーニングを行ってから、インターバルトレーニングを行いました。

個々の障害状況に応じた泳法で行いながらも、一緒に取り組むことで競い合いと練習量を確保する、専門的で効率的な練習が行われました。

アカデミー生たちは、インターバルの休憩時など他の選手たちより息が上がっている様子ではありましたが、すべての練習メニューをこなしていました。その後、クールダウンをして本日の練習は終了となりました。

指導者からは「初めの頃はインターバルのサイクルについていけず、遅れることもあったが、今はついていけるようになった！」と成長について話しを伺えた。

障がい者水泳に関する専門的な指導を受けられる環境で、競技レベルの高い選手たちと一緒に質の高いトレーニングを行いました。



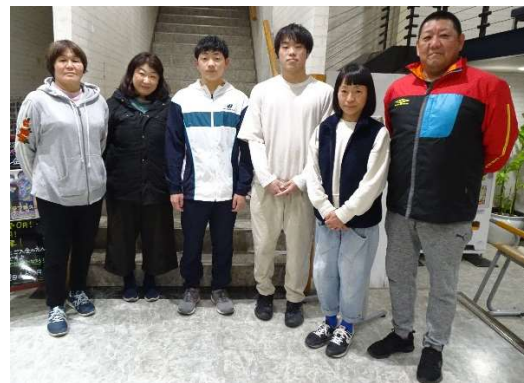
アカデミー生の泳ぎ



指導者の話を聞くアカデミー生たち



インターバル間の休憩の様子



アカデミー生と指導者と保護者