

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9月4日（月） 午後4時10分から午後6時30分まで
- 2 会 場 東名卓球ジム 練習場
- 3 競技名 卓球（肢体）
- 4 内 容

公益財団法人日本スポーツ協会公認の資格（コーチ3）を保有する指導員が在籍する「東名卓球ジム」の練習に参加しました。

アカデミー生は、通常の練習が午後5時30分から行われるところ、午後4時10分から練習に参加しました。サーブ練習やラリー練習などの基本練習を繰り返し行い、その中で意識の高まりが見られました。

午後5時からは、同学年以上のクラブ生と共に練習し、準備運動、音楽のリズムに合わせたステップワークの確認、ラリー練習、試合形式の順でトレーニングを行いました。

クラブ生のなかには全国大会などで優秀な成績を収める選手も在籍し、勝利への意識が高い選手と切磋琢磨しながら練習に励んでいました。

練習中には、球を拾ってくれた人に毎回きちんとお礼をし、仲間と協力して後片付けも行うなど、選手としても大切なマナーや礼儀を指導していただいていたいました。



準備体操



サーブ練習



ドライブ&ブロック練習



スマッシュ練習