

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 2024年11月8日（金） 午後5時から午後7時まで
- 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5時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を自己の課題を意識しながら取り組むことができていました。

午後5時30分からは、同学年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サイドステップ、スマッシュ練習、試合形式の順で練習を行いました。

大会の前日ということもあり、試合形式では、勝利への意識が高い選手と切磋琢磨しながら緊張感のある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も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。



サーブ練習



フォアハンド～フォアハンド



バックハンド～フォアハンド



試合形式