

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2026 年 8 月 1 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

露橋スポーツセンター

3 プログラム名

セパタクロー

4 講師（敬称略）

愛知県セパタクロー協会 本林 健太、平野 翔、榊原 花梨

5 活動内容

前半は、セパタクローのルールやルーツなどの説明を受け、指導者によるデモンストレーションを見学しました。その後、ウォーミングアップを行い、ボールの蹴り方を学びました。セパタクローでは、主に足の内側（インサイド）を使ってボールを蹴ります。正しいフォームを身につけるため、指導者の手本を見ながら、股関節の動かし方など基本動作を確認しました。

後半は、アタックやサーブを練習した後、1 チーム 5 名の 10 チームに分かれ、簡易ゲームを行いました。小さなボールを足で扱うことに苦戦していたアカデミー生ですが、指導者の助言を受け練習を繰り返すうちに、徐々に上達していく様子が見られました。次回も頑張りましょう！



ルールやルーツなどの説明



インサイドを使う練習①



インサイドを使う練習②



簡易ゲーム