

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2026 年 8 月 22 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

名古屋市枇杷島スポーツセンター

3 プログラム名

セパタクロー

4 講師（敬称略）

一般社団法人 日本セパタクロー協会 林 雅典
愛知県セパタクロー協会 本林 健太（他 2 名）

5 活動内容

2 回目の体験は、第 19 回アジア競技大会（2022／杭州）銅メダリストの林氏をお招きし、活動しました。最初にウォーミングアップを行った後、インサイドでボールを蹴る練習とサーブ練習を行いました。次に、アタック練習の前に林氏のデモンストレーションを見学しました。アタックの打点の高さとスピードに、アカデミー生は驚いた様子でした。アタック練習では、足を入れ替える動作に苦戦していましたが、練習を重ねることで徐々にコート内へ打ち込めるようになりました。

後半は、1 チーム 4 名の 12 チームに分かれて簡易ゲームを行いました。ゲーム中はチーム内で声を掛け合いながら、ボールを落とさないよう一生懸命追いかける姿が見られました。



講師の林氏



サーブ練習



アタック練習



簡易ゲーム

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

名古屋市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