

## 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12月21日（土） 午前9時から午後12時まで
- 2 会 場 名古屋市障害者スポーツセンター（名古屋市名東区） 2階 卓球室
- 3 競技名 卓球（立位）
- 4 内 容

卓球のアカデミー生の個別練習を視察しました。アカデミー生は、居住地域にある「吉良クラブ」に所属し、平日の練習を週に1～2日行っています。休日は、卓球指導の経験豊富な指導者と名古屋市障害者スポーツセンターを拠点として、個別練習を行っているとのことでした。練習は、マンツーマンの個別練習を行っており、約3時間の充実した練習を行うことができていました。

練習の序盤は、フォアハンドのラリー練習、フォアハンド～バックハンドの切り替え練習と基本的な練習を繰り返し行っていました。基本練習を重ねる中で、ステップワークや腕の振り方など細かな技術を意識して行っていました。

サーブ練習では、ボールを上げた後のラケットの角度の確認を繰り返し行っていました。

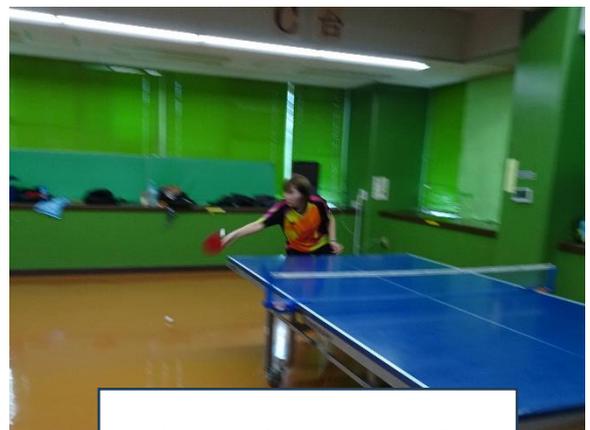
ゲーム形式の練習では、ラケットが届くか届かないかきわどいボールを打つ際にステップをしっかり行い、動きの中でフォアハンドを強く打ち返すことや3、4球目の攻め方の確認を行っていました。試合で生かすことができる技術や戦術を習得しようとする緊張感のある練習ができていました。



フォアハンド～バックハンド



サーブ練習



ゲーム形式（球際の意識）