

# 令和4年度 次世代育成プロジェクト 兼 福島県小・中学生選抜強化練習会 報告書

継続強化で『強い福島』を上げるため今年度も  
下記のとおり開催しましたので、ご報告いたします。

日時:令和4年12月26日(月)9:00~16:00  
12月27日(火)9:00~16:00

場所:いわき市立総合体育館  
協力:東日本国際大学卓球部

## 練習内容

午前:トレーナーとの課題練習および多球練習

午後:サーブ・レシーブ練習、ゲーム練習

その他 15分アップメニュー、6つのお皿(食事のバランス)についての講習

## 報告

今年度も東日本国際大学卓球部の皆様に御協力いただき開催することができました。大学生には1球練習およびゲーム練習を相手していただき、選手は普段できない質の高い練習を長時間行うことができました。

また、会津卓球協会の張先生・株式会社VICTASの上地さん・早稲田大学の原田選手にもご協力いただき素晴らしい練習内容となりました。

練習以外にも食事の重要性を学ぶ講義を行い競技者としての知識も深めました。

次世代育成プロジェクト対象選手にはミーティングを行い東北総体・国体の福島県代表選手となるために高い意識をもって取り組んでもらうよう講義しました。

2日間参加者全員が最後まで高い集中力で技術向上に努めることができました。



準備運動・15分アップ  
メニューを行い練習開始



食事の重要性についても  
学びました。



高校生のご協力もいただき  
小学生も集中して最後まで  
練習することができました。



次世代育成プロジェクト対象選手に  
心構えや卓球に取り組む姿勢について  
講義を行いました。



御協力いただきました関係者の皆様に感謝いたします。