

「パラ卓球フィジカルトレーニング講座2021年版」発刊のお知らせ

この度、（公財）日本財団パラリンピックサポートセンター様、（一社）パラスポーツスイシネットワーク様、（株）パイプライン様のご協力により当協会から「パラ卓球フィジカルトレーニング講座2021年版」を発刊いたしました。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により当協会主催の大会をなかなか行うことができない中で、会員の皆様に卓球に対するモチベーションを維持していただくための取り組みを考えました。

そこで、障害を持ちながら安全に長くプレーしていただくためのトレーニング方法をご紹介しますことを考え今回の冊子を企画いたしました。

本誌では4名の選手にご協力いただき、それぞれの障害に応じたトレーニング方法をご紹介します。卓球はスキルが重要な競技であり、普段もスキル獲得のための練習が優先されがちですが、残された機能を最大限に発揮するためにはフィジカル(身体)のトレーニングもとても大切であり、そこを強調した内容です。また、一部のトレーニングは動画でも紹介しておりますので、以下のURLからご覧ください。

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLVsvuVxiDEiHEPC9t2kIQUPKiRRtJF74x>

会員の皆様には郵送にてお送りいたします。ぜひ手に取っていただき、ご自身の体を見直すことや普段のトレーニングに活かしていただければ幸いです。

医科学・アンチドーピング委員会