

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 2025 年 1 月 19 日（日） 午後 8 時から午後 10 時まで
- 2 会 場 邦和スポーツランド（名古屋市港区）スケートリンク
- 3 競技名 パラアイスホッケー
- 4 内 容

パラアイスホッケーアカデミー生の練習視察を行いました。

アカデミー生の2名は、パラアイスホッケークラブ「東海アイスアークス」に所属しており、休日を利用して活動しています。さらに、（公財）日本パラスポーツ協会主催の「J-STAR プロジェクト」にも参加し、月に1～2回程度、長野県岡谷市にある「やまびこの森アイスアリーナ」で練習を行っています。

練習の初めは、スレッジ（そり）に乗り込みスティックを利用してスケートリンクを周回しました。スティックで氷をかく際には、腕を前方から後方に大きく使うことを意識していました。その後、スピードを意識したターン練習やストップ＆ゴー練習など、パックを使用しない基礎的な練習を繰り返し行いました。これらの基礎練習は、日常生活ではあまり使わない筋力やバランス力を最大限に活用するため、非常に体力を必要とするものでした。

その後、ハーフコートで2対0（2人一組）のリターンパスからのシュート練習を行い、最後に3対0（3人一組）でパスをつないでシュート練習を行いました。

スレッジをスティックで操作しながらパックをコントロールするこのスポーツは非常に難易度が高いですが、スピード感やパックを思いっきり打つ爽快感は格別です。また、チームメイトとの連携プレーが成功すれば、大きな達成感も得られます。パラアイスホッケーは、スポーツとしての魅力や競技者の努力を感じさせる素晴らしいものだの実感しました。

