

令和元年度 近畿ブロック合宿

日程：11月16日（土）～11月17日（日）

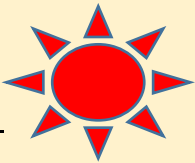
場所：京都トレーニングセンター

（京都府船井郡京丹波町曾根崩下代110番地）

京都に近畿ブロック2府4県から高校生以下のジュニア選手が集まり、合同トレーニング合宿が行われました。

今回はその様子をお伝えします。

1日目



・エルゴ 30秒測定



30秒間でどれだけ大きな力を発揮できるかを測定します。

・コンディショニング講習、栄養講習



アスリートに必要な基礎知識を学びました。

・ エルゴ 2 分測定



500mのレースを想定した
トレーニングです。

・ クーパー走（12 分間走）



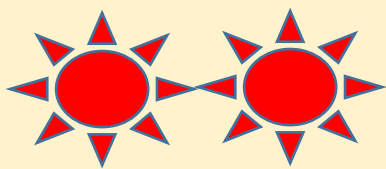
時間内に走ることができ
た距離から持久力を測定
することができます。

・ 講義（テクニック指導など）



日本カヌー連盟ジュニア強化
委員長の尾野藤 直樹さんから
ご指導をいただきました。
貴重な経験です。

2 日目



・ In Body 測定（身体組成）



筋肉量や体脂肪量などが
細かく測定できます。

・ エルゴ 10 分測定



己の体力の限界に
チャレンジします！！

・ 各種トレーニング



体幹トレーニングや
ストレッチなどを
学びました。

・ 食事



アスリートにとっては食事も
大切なトレーニングです！！



さまざまな体力測定の結果からこの冬のトレーニングで取り組むべき課題や目標が見つかるとても良い合宿となりました。他府県の選手たちの練習の様子からも刺激をもらい、カヌーに対するモチベーションも上がったのではないかと思います。

日本カヌー連盟ジュニア強化委員長の尾野藤 直樹さんから貴重な指導を受けることができ、選手たちも積極的に多くのことを学んでくれたようです。

この冬、来シーズンを精一杯戦えるように体も心も大きく成長していきます。

応援よろしくお願いします。