

カヌースプリント有望選手 全国合宿（中学生対象）

- 1 目的 カヌースプリント選手の若年期からシニアまでの継続的な強化の一環として本年度の全国中学校学生カヌー大会の学年別上位者とその指導者に対し漕法及びトレーニング方法やトレーニング計画立案の要点を受講していただくことを目的とする。
併せてシニアに向けての選手強化に対する方針を説明し、選手・指導者の意欲の高揚を図る。
- 2 主催 公益社団法人日本カヌー連盟
- 3 協力 山梨県カヌー協会
- 4 期間 平成29年8月3日（木）～平成29年8月6日（日）3泊4日
集合場所：精進湖艇庫 8月3日集合15：00 8月6日解散13：00
- 5 会場 山梨県南都留郡精進 精進湖カヌー競技場
- 6 対象者 ① 平成29年度全国中学校学生カヌー大会のうち、カヌースプリントのシングル種目のA決勝進出選手及びその指導者もしくは保護者
② 同種目の中学1年・2年の学年別上位9名（特別レース出場者）及びその指導者もしくは保護者
- 7 日程 別紙参照
- 8 宿舎 精進湖 湖畔民宿
- 9 指導者 日本カヌー連盟 スプリント強化委員会
- 10 経費 参加費 9,000円
交通費は別途自己負担すること
参加費は8月2日（水）までに下記へ振り込むこと
〈振込先〉みずほ銀行 渋谷支店 普通預金 No250191
名義:公益社団法人 日本カヌー連盟 会長 成田昌憲
コウキョウカンホウジン ニホンカヌーレンメイ カイョウ **リタサリ**
- 11 参加上の注意 トップ選手としての自覚を持った行動をとること。
- 12 連絡責任者 日本カヌー連盟スプリントジュニア強化委員会 都築和久
連絡先：**080-5099-0065**
- 13 その他 参加者の傷害保険の加入については必要に応じ所属チームで加入しておくこと。

※持ち物：

- ・艇（借艇の場合は事前に連絡責任者までご連絡ください）
- ・パドル・スプレーカバー・ライフジャケット・カナディアン選手はカボック
- ・乗艇着・体育館履き・筆記用具・ノート・洗面道具・着替え・ウインドブレーカー
- ・その他トレーニングで必要な物（ハートレイトモニターを持っている人は持参する）
- ・支払口座確認・振込依頼書（8月2日（水）までに連盟宛にファクスしてください）

- 日 程 ・若年期にしか向上させにくい持久力（有酸素能力）を高める練習方法を学ぶ
- ・自分自身の力（漕力・持久力・体の筋量）を客観的に知る
 - ・艇のセッティング、パドルの選択、パドリングテクニックを学ぶ
 - ・年間の練習計画の立て方、年齢別の体力・タイムの目標値を学ぶ

*選手名が分かるようにゼッケンを付け乗艇を行う

*InBodyによる除脂肪体重・筋量の測定を行う

*以下のメニューは人数や選手の状況を鑑みて変更する場合がある

8月3日（木）	8月4日（金）
	6:40 宿ごと 体操・ストレッチ
7:00	7:00 朝食
8:00	8:30 艇庫集合
9:00	9:00 2時間 ロング漕 (HR 140-150)
10:00	10:00
11:00	11:00
12:00	12:00 昼食
13:00	13:00
14:00	14:00
15:00 精進湖艇庫集合 はじめの会	14:30 艇庫集合 4000m* 4 Set (HR170-180)
16:00 2000mタイムトライアル (組み分け)	16:00
17:30 夕食	17:00
18:30 部屋へ移動 荷物整理など	17:45 夕食
19:00 全体ミーティング 精進小学校体育館	19:00 全体ミーティング 精進小学校体育館
日本カヌー連盟 カヌースプリント 強化委員会副委員長 ～Jrの強化について～	日本代表選手よりパドリングテクニック指導 20:00 日本代表選手カヤック カナディアン
21:00 お風呂等済ませ就寝準備	21:00 お風呂等済ませ就寝準備
22:00 完全消灯	22:00 完全消灯

8月5日(土)	8月6日(日)
6:40 宿ごと 体操・ストレッチ	6:40 宿ごと 体操・ストレッチ
7:00 朝食	7:00 朝食
8:00 艇庫集合	8:30 艇庫集合
9:00 2000m×6Set 12km (HR170-180)	9:00 2時間 ロング漕 (HR140-150)
10:00	10:00
11:00	11:00
12:00 昼食	12:00 昼食
13:00	13:00 解散
14:00	14:00
15:00 1000m-3×4Set (HR170-185) (時間ペースなどは各組ごと)	15:00
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00 夕食	18:00
19:00 夕食後宿ごとミーティング	19:00
20:00 お風呂等済ませ就寝準備	20:00
21:00	21:00
22:00 完全消灯	22:00

ファクス番号 03-3481-2401

公益社団法人日本カヌー連盟
会長 成田昌憲様

平成29年度カヌースプリント有望選手全国合宿(中学生対象)への参加を希望します。

平成29年 8月____日提出

所属チーム名	
参加者氏名	(選手・指導者・保護者)
選抜理由 (いずれかに○)	(男子・女子)(K・C) (決勝・学年別__年)(位)
参加者住所	〒
電話番号	
会場までの交通手段	
同行者氏名	
引率責任者氏名	

借艇を希望する場合は連絡責任者(都築和久)まで必ずお知らせください

返戻金が発生した場合の返金先	
金融機関名	
支店名	
普通・当座等	普通 当座 その他 ()
口座番号	
名義人の名前	

ゆうちょ銀行の場合も、必ず支店名、口座番号を明記してください。