

令和元年度全国8ブロック合宿研修会
東海ブロック合宿研修会実施要項

信じよう。スポーツの力を。



gene eic toto や BIG の収益は、日本のあらゆるスポーツに役立てられています。

1 目的

- (1) 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、東海県の選手や指導者に対し、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。
- (2) エルゴ測定会とクーパー走を測定し、自分の力を知り、来シーズンに向けての目標を明確にしてモチベーションを高める機会とする。

2 主催

公益社団法人日本カヌー連盟 強化部 スプリント強化委員会

3 協力

愛知県カヌー協会

4 期間

令和元年 12 月 14 日(土) 8 時 30 分から 18 時 30 分まで(集合、開講式) 15 日(日) 8 時 30 分から 13 時まで

5 会場

三好池カヌーセンター (艇庫、研修室) (愛知県みよし市三好町東山 209-1)

6 対象者

愛知県内は、高校生は 40 名、中学生は県新人生で、上位 5 位までに入った者。
静岡県、三重県、岐阜県は、県協会内で調整をし、20 名を選出ください。

7 講師

- (1) 新海芳浩(日本カヌー連盟ジュニア強化スタッフ)
- (2) 新谷朋香(日本カヌー連盟ジュニアトレーナー委員会)
- (3) 西澤奈純(至学館大学健康科学研究所 研究員管理栄養士)

8 参加費

1,500 円 選手・指導者(参加費 900 円 保険代 600 円 2 日分)※申込み締切まで納入

振込先	あいち豊田農協 三好支店 (普通) 0085506 愛知県カヌー協会 事務局 塚本直樹(ツカモトナオキ)
-----	---------------------------------------------------------

9 申込み方法・締切・個人情報取り扱い

- (1) 愛知県カヌー協会ホームページから参加申込書を取得し、必要事項を記入して令和元年 11 月 18 日(月) までに、県協会メールアドレス(aichicanoe@gmail.com)に送信してください。参加選手は 3 週間前にベンチ・ベンチプルの MAX 測定を行い、その記録を申込様式に記入してください。
※申し込み後の参加費の返金はありません。

- (2) 個人データ公表の承諾の可否を、参加申込書に記入すること。プライバシーポリシー同意書を必ず捺印の上、当日ご提出ください。同意書様式についても、愛知県カヌー協会ホームページから取得できます。また、測定会に参加した選手の記録等の個人情報は、法令に基づく適正な管理して取り扱いをする。

10 参加上の注意

各県代表選手(スポーツマン)として責任と自覚を持って行動すること。

11 参加者及び連絡事項

- (1) エルゴの測定では、心拍を測定する為、ハートレートモニターがある人は持参。
 ※事前にエルゴのトレーニングを行っておくこと。
※ダンスプリントエルゴを貸してくださるチームは、新海までご連絡をお願い致します。
- (2) クーパー走(12分間走)では、ハートレートモニターとスマートフォンを使う。ある人は持参する。※クーパーテストアプリについては、別紙参照。
- (3) 測定に必要な持ち物、GPS・心拍計付時計、着替え、ランニングシューズ、筆記用具、保険証
- (4) みよし市内に宿泊できる施設がないため、参加者各自で宿泊施設の手配を行う。
- (5) 天候が悪い場合は、内容を変更して実施する場合がある。

12 日程・内容

12月14日(土)	12月15日(日)
【午前の部】 8:30 - 集合・開講式 ※内容説明など、班別割り振り 9:00 - 体操(三好池カヌーセンター前広場) 9:15 - エルゴ測定の説明 9:30 - 測定開始(2分エルゴ測定) 講義:『スポーツと栄養』 12:30-昼食・休憩	【午前の部】 8:30 - 集合・内容説明など、班別割り振り 9:00 - 体操(三好池カヌーセンター前広場) In Body 測定 エルゴ測定(30秒エルゴ測定) クーパー走(12分間) ※各選手、クールダウン、ストレッチを行う 講義:『女子アスリートが気をつけるべきこと三主徴と貧血』(新谷先生)
【午後の部】 13:45 - 体操 14:00 - 測定開始(10分エルゴ測定) 講義:『スポーツと栄養』 18:00 - 15日の連絡をして解散	13:00 - 閉講式 (三好池カヌーセンター前広場) 各チーム・片付けをして解散

※ 参加人数が確定してから、測定割り振りタイムスケジュールを作成します。

13 その他・問い合わせ先

公益社団法人日本カヌー連盟ジュニア強化スタッフ 新海 芳浩 携帯:090-8547-5575 E-mail: yoshi.bull0106@gmail.com
