

2023 東海地区ブロック合宿

(toto 補助金助成事業 公益社団法人日本カヌー連盟全国8ブロックジュニア合宿)

- 1 目的** 東海ブロックの小、中学生から高校生を対象に漕力のレベルアップをめざすとともに、選手及び指導者の交流と情報交換を行う。シーズンオフとなる時期に、フォームチェックや持久力を高めるための練習会とし、さらに公益社団法人日本カヌー連盟強化部による全国合同の体力測定も行う。これらの結果を踏まえてオフシーズンに何をどのように行わなければならないかを学ぶ機会とする。
- 2 主催** 公益社団法人日本カヌー連盟強化部スプリントジュニア強化委員会
- 3 協力** 岐阜県カヌー協会、三重県カヌー協会、静岡県カヌー協会、愛知県カヌー協会
- 4 期間** 令和5(2023)年12月9日(土)8時30分から18時まで(集合、開講式)・10日(日)8時30分から13時まで(予定)
- 5 会場** 三好池カヌーセンター(事務所1階艇庫、2階研修室)
(愛知県みよし市三好町東山209-1)
- 6 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) 大村真澄(日本カヌー連盟ジュニア強化スタッフ)
(3) 兼子統晶、新谷朋香(日本カヌー連盟ジュニアトレーナー委員会)
- 7 参加者** 各県カヌー協会より推薦された選手
- 8 宿泊先** みよし市内に宿泊できる施設がない為、参加者各自で宿泊施設の手配を行う。
- 9 自己負担** 参加料1名1,200円(指導者も対象) ※申込み締切日まで納入すること。

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)
-----	---

10 申込み方法

- (1) 申込書(Excelデータ)に必要事項を記載して、要項14番の連絡先までメールで送信
- (2) 締切日は、令和5(2023)年11月12日(日)まで

11 持ち物

「測定に必要な持ち物」、GPS・心拍計付時計、着替えトレーニングウェア・ランニングシューズ
・筆記用具・スマートフォン(クーパー走アプリ入り) 保険証コピー

1.2 日程・内容

12月9日(土)	12月10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:『内容調整中』 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・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:『In Body 測定説明』 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
【午後の部】 13:45 - 体操 14:00 - 測定開始(10分エルゴ測定) 講義:『内容調整中』 18:00 - 10日(日)の連絡をして解散	

※ 参加人数が確定してから、グループ割り振り、タイムスケジュールを作成します。

※ 小学生については、水上練習または、エルゴ体験漕ぎ方または測定(250m程度)

1.3 連絡事項及びその他

- (1) この事業は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施される。
- (2) 主催は、スポーツ安全保険(傷害保険)加入する。
- (3) 持ち物にも記載したが、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者は持参すること。
※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下さるチームは、新海までご連絡をお願い致します。
- (4) クーパー走(12分間走)では、GPS付き、ハートレートモニターまたは、スマートフォンを使う。ある者は持参する。 ※クーパーテストアプリについては、別紙参照。
- (5) エルゴ計測とクーパー走を実施し、結果が優秀な選手は、令和6年2月開催予定の日本カヌー連盟有望者合宿に選出する。ただし、世界ジュニア・オリンピックホープス出場選手は有望者合宿参加が決定しているため、抽出の対象から除外。

○選出方法

- ・各種目のエルゴ+クーパー走から算出する最大酸素摂取量の1位は無条件で選出
- ・男子合計7100(V02max)、女子合計4300(V02max)以上の選手は追加で選出

1.4 連絡先

公益社団法人日本カヌー連盟 スプリントジュニア強化委員会
東海ブロック代表 新海 芳浩

E-mail:yoshi.bull0106@gmail.com