

冬季スポーツジュニアアスリート育成事業（体協）

陸上強化合宿男子 in 小樽

◎日程：2018年9月18日（火）～9月20日（木） 2泊3日

◎担当コーチ：玉川祐介、坂井 優、四戸智也 計3名

◎参加人数：高校生12名、中学生12名 計24名

◎感想

男子1日目はトラックで走り込みを行いました。上位と下位の差が大きく、特に高校1年生の走力が低く、基礎体力の向上が課題として見えました。夜には座学として、北翔大学の黒田先生を招き、栄養学の講習を行いました。

2日目は、飯島トレーナーに指導をいただき、体の使い方や筋肉の作り、新しいTR方法などの指導をしていただきました。夜は引き続き飯島トレーナーに座学として、TR方法やストレッチの重要性といった講習を行っていただきました。

3日目最終日は午前は男女合同で飯島トレーナーの指導をいただき、午後は天狗山を利用した坂道ダッシュ等を行い、心と身体を鍛えることができました。

全体の課題としては、高校生はもう1段階高い目標と強い意志が必要であり、中学生は食事を沢山食べることで選手としての体作りをしていく必要があると感じました。

3日間と短い合宿ではありましたが、シーズンへ向けての意識付けと、TRや栄養に関する知識を学ぶことができ充実した合宿でありました。



以上