

ユース練習会報告書@片瀬東浜(オーシャン)

日 時	2017年 4月16日(日)	
場 所	神奈川県藤沢市 片瀬東浜海岸	
対 象	中学生・高校生	
参加者数	16名(男子 7名 女子 9名)	
練習会ターゲット	ユース選手権(6月10・11日)	
スケジュール	別紙	
指導目的と狙い	ユース選手権に向けて、トレーニングの考え方と取り組むべき内容の実践。 ターゲットとなる大会に向けての練習プランの考え方と、この時期に実際に行うべきトレーニングのアドバイスをする。	
実施内容	ビーチ	<実施内容>w-upの仕方、ドリル、流し、変形スタート、ビーチフラッグスタート技術練習。 <所感>まずは実態を把握することを念頭に一つ一つの動作の意味を伝えた。日頃練習経験・試合経験はあるが、練習の意味合いは理解できていないという印象があった。また、クラブの指導者も熱心にメモを取ったり、質問があったり、練習の運営やアドバイス等も行ってくれた。
	スイム	<実施内容>ウェーディング、ドルフィニング、サーフスイム <所感>ウェーディングもドルフィニングも不慣れな参加者が多く基本動作を伝えた。また海で泳ぐ機会は少なく自身の泳ぎの特徴を把握していないので、自分が目標物へまっすぐ泳ぐことができるかチェックした。またこの時期は関東では海で泳ぐには少し早いのでしっかりプールでの練習で泳力をつけるように伝えた。
	ボード	<実施内容>基本フォーム、ブイ周り、イン&アウト <所感>中学1年生にニーパドルに挑戦したが、まだ不慣れのためストロークを中心に行い、それ以外の学年は、ニーパドルの強化を行った。まだ体力・技術が低いので、参加者にはオフシーズンにもっと体力等を強化するように伝え、個々の課題や目標も伝えた。

練習会スケジュール			
	Aコース (ビーチ/スイム)	Bコース (ボード/スイム)	Cコース (ビーチ/ボード)
8:30	受付開始		
8:45	集合/あいさつ		
9:10	ビーチ 植木	パドルボード 青木将	ビーチ 植木
	安全管理：佐藤・田村(各クラブ担当者)		
10:30	休憩・種目移動		
11:00	サーフスイム 田村	サーフスイム 田村	パドルボード 青木将
	安全管理：佐藤・植木(各クラブ担当者)		
12:20	諸連絡		
12:30	解 散		