

ジュニア練習会報告書@岩井海岸(オーシャン)

| | | |
|----------|-------------------------|---|
| 日 時 | 2017年 6月11日(日) | |
| 場 所 | 千葉県南房総市 岩井海岸 | |
| 対 象 | 小学5・6年生 | |
| 参加者数 | 9名(男子 2名 女子 7名) | |
| 練習会ターゲット | ジュニア選手権(8月) | |
| スケジュール | 下記参照 | |
| 指導目的と狙い | ジュニア大会に向けて、レーステクニックの習得。 | |
| 実施内容 | ビーチ | <p><実施内容> W-up、コアトレーニング、ランニングドリル、ビーチフラッグススタートテクニック、ダイブ</p> <p><所感> 小学生対象で初の実施だった。特にランニングドリルではいろいろな身体の動かし方とビーチの走りに繋がるアドバイスをした。飲みこみも早く楽しみながらトレーニングができていた様子だった。一方ビーチフラッグスのスタート方法に関してはこれまで意識していなかったようで、いいきっかけ作りになった。ダイビングの練習も未経験で意欲的に取り組んでいた。指導者、保護者もビデオを取りながら熱心な印象を受けた。今後も継続的に参加してもらいたい。</p> |
| | スイム | <p><実施内容> W-up、コアトレーニング、ランスイムランx3周、インアウトx5回、ランスイムランx2回</p> <p><所感> インサイドの処理の仕方を中心にレースに繋げるトレーニングを実施した。ジュニア競技会と同会場のため地形の攻略を教えた。遠浅のためウェーディングとドルフィンスルーの区間が長く、スイムに移行するまでのテクニックやフィニッシュまで必要な体力というものも参加者と各指導者に伝えた。また、ブイやゴールを泳ぎながら確認する方法を指導しました(平泳ぎをしないこと)。最後にフェアプレーの精神を伝えた。</p> |
| | ボード | <p><実施内容> W-up コアトレーニング、レース形式x2周、インアウトx4回、バニーホップ×4回、レース形式x1回</p> <p><所感> 遠浅の地形のため走る区間からバニーホップ、パドルと一連の流れが繋がられるように指導し、尚且つボードから降りるタイミングを個々で考えて取り組んで行くように伝えた。特に走っている時のボードの持ち方、バニーホップは強化が十分に必要と感じたので、各指導者に強化をお願いした。スイムと同じく、フェアプレーの精神を伝えた。</p> |

| 練習会スケジュール | | | |
|-----------|-----------------|-------------------|-------------------|
| | Aコース (ビーチ専門) | Bコース (スイム/ボード) | Cコース (ビーチ/ボード) |
| 8:30 | 集 合 | | |
| 9:00 | 開 式 ・ あいさつ | | |
| 9:10 | 各コースへ移動/準備体操 | | |
| 9:20 | 1部 練習 | | |
| | ビーチ | スイム | ビーチ |
| 10:50 | 休憩/着替え | | |
| 11:00 | 各コースへ移動/準備体操 | | |
| 11:10 | 2部 練習 | | |
| | ビーチ | ボード | ボード |
| 12:30 | 閉 式 ・ 解 散 | | |