

ジュニア練習会報告書@外浦海岸(オーシャン)

日時	2017年 7月9日(日)	
場所	静岡県 下田市外浦海岸	
対象	小学5年生～高校生	
参加者数	21名(小学生:男子2名、女子6名 中学生:男子4名、女子3名 高校生:男子4名、女子2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、ビーチフラッグス画像分析・ダイブ練習(Aのみ) <所感>天候がよく気温も暑かったので所々で入水をし、体調管理に留意した。小学生、中学生、高校生と一緒に指導する点で、筋力や体格差もあり、1部は2グループに分けてトレーニングを行うこともあった。後半は中学生のビーチ選手2名のみだったので、画像の分析を行ったり、細かい指導を行うことができた。小学生も少しのアドバイスですぐにパフォーマンスも面白いように変化し、選手にとってもいい練習会となっている。ユース選手権同様に小学生のジュニア競技会にも期待したい。</p>
	スイム	<p><実施内容> W-up、コアトレーニング、 スイム 100m×6回(Des.),120m×4回(Des.)、沖→浜スイム&ラン×3回、ドルフィニング練習 サーフレース×1回 <所感> 普段からスイムトレーニングをしている泳力が高い選手が多く質の高いトレーニングを行えた。海での泳ぎ方をアドバイスするとすぐに選手たちも上達を実感することができたと思う。 長竹コーチのドルフィニングのお手本など、間近でレベルの高い技術を見ることができ、練習会はトップを目指す選手の良い機会となっていると思う。</p>
	ボード	<p><実施内容>マリブボード W-up コアトレーニング、1500m×1、インアウト×5回、レース形式×2回 <所感>ビーチ同様、こまめに水分補給を入れ、体調管理に気がつけた。マリブボードのグループは、長い距離を最初に漕ぐことでフォームのチェックをしっかりと実施し、アドバイスをこなした。インアウトについては、始めは一連の流れになっていないスタートであったが、後半は無駄な動作が減り、良いスタートが切れるようになっていった。多くの情報を細かく伝えていったので、今後の練習に活かしていただきたい。 <実施内容>ニッパーボード 200m×4、インアウト×6本、レース形式×2回 <所感> w-upも兼ね中距離を漕がせて、ボードの乗る位置・フォーム・引き波の使い方・横風への対処のアドバイスをしました。インアウトでは、ボードの持ち方からスピードを維持した状態で乗ることを重点に実施し、アウト時は降り方(ストラップも握って降りる方が居たので、ルールを持つように指導)と降りる深さを考えさせながら行いました。レース形式では、これらの動作が繋がるように実施し、成長が見られた方が多かった。次回は、バニーホップや波の対処を重点に行っていきたい。</p>

日本ライフセービング協会 ジュニア・ユース練習会

【日 時】平成29年 7月 9日(日) 9:00~12:30

	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		