

ジュニア練習会報告書@ひらつかビーチパーク(オーシャン)

日 時	2017年 9月3日(日)	
場 所	神奈川県平塚市 ひらつかビーチパーク	
対 象	小学5年生～高校生	
参加者数	11名(小学生:男子4名、女子3名 中学生:男子3名、女子0名 高校生:男子1名、女子0名)	
練習会ターゲット	来年に向けての体作り	
スケジュール	下記参照	
指導目的と狙い	シーズンオフトレーニングに向けて	
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20mx5スプリント・スタートダッシュ20mx4・40mx4(Aのみ) <所感>小学生・中学生の参加で、初めて参加した人も多かった。前半(A/C合同)は基礎的なトレーニングを実施した。特にこれまで専門的に教えてもらう機会が少ないうで、保護者から好評な感想をいただいた。後半のCでは走り込みを実施し、走りの後半部分のフォーム等の確認を行なった。Aを選択している選手は毎回同じ選手であり、日々の練習成果がみられるようになっている。11月以降この練習会ではビーチは行われませんが引き続き、練習を積んでほしい。</p>
	スイム	<p><実施内容> W-up、ストレッチ、 ウェーディング・ドルフィニング練習 ランスイムランスイムラン×3回 <所感> オフシーズンに向けて、海で練習でしかできないウェーディングやドルフィニングの技術系の復習と反復を含めながら、長い距離を意識したトレーニングを行なった。息が上がりにくいように行なっていくことがポイントではあるが、足を酷使する波打ち際～腿水深では息が上がりやすく、トレーニング量が現れやすい場所でもあるので、泳ぎこみと同じくらい大切であることを伝え、また、その方法もしっかり伝えた。日頃のトレーニングに生かして欲しい。</p>
	ボード	<p><実施内容>マリブボード/ニッパーボード W-upロングパドル(10'), 100mx2x4セット (セットディセンディング・・・70%・80%・90%/MAX)、インアウトx4回 <所感> オフシーズントレーニングに向けて、フォームを意識して行うこと、ゆっくりパドルする時間を作ることを伝えながら、ある程度脈も上げる内容で行なった。台風のうねりが残っており、セットはかなりのサイズがあったため、インアウトでは一緒にスタートし、波に当たる瞬間のボードの操作など近くでアドバイスしながら行なった。ビーチへ戻る時はおっかなびっくり大きな波に乗って帰り、自信を付けているように見えた。波越えや波乗りを近くでアドバイスしながら練習できる機会はあまり作れないため、貴重な経験となったと思う。</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9月3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		