

トレーニングキャンプ①

9月6日(日)にトレーニングキャンプ①を開催しました。午前は、国立岩手山青少年交流の家を会場に、知識獲得プログラムと知的能力開発プログラムに取り組みました。知識獲得プログラムでは、いわてスポーツ栄養研究会の先生から食事の基本形やスポーツドリンクの作り方、栄養日誌の記入の仕方などを教えていただきました。知的能力開発プログラムでは、仙台大学の藤本先生からコーチングマインドについて解説していただき、知ることから始まり、試行錯誤を継続することで、習得できることを学びました。

午後は、御所湖広域公園艇庫に移動し、岩手県ボート協会の先生から、ボート競技について解説していただいた後、マシンローイングとパドリングの体験に取り組みました。

「ボート競技体験からは、力を合わせて協力することの大切さを学んだ」、「プログラムで学んだことをこれからの活動や生活で意識していきたい」など、今回は1日の日程に短縮したトレーニングキャンプでしたが、感想からも幅広く学べたことがうかがえました。



[仙台大・藤本先生の講義]



[スポーツ栄養の講義]



[ボートマシンローイング測定]



[終了後の集合写真]



[ボートパドリング体験]

J-STAR プロジェクトに挑戦！体力測定

9月5日(土)に、体力測定(中学生対象)を開催しました。今年度の測定内容は、(公財)日本スポーツ協会主催「2020年度ジャパン・ライジング・スタープロジェクト」の基礎測定と同一内容とし、測定結果によりプロジェクトにエントリーします。慣れない測定種目もありましたが、みんな真剣に取り組みました。小学生の体力測定は12月27日(日)に開催する予定です。



[体力測定：中学生対象]

競技体験トレーニングでオリンピックが特別講師に

9月12日(土)小6カーリングでは苫米地美智子先生(ソチオリンピック5位)、19日(土)小5ホッケーでは早野みさき先生(北京オリンピック出場)が特別講師として指導していただきました。オリンピックから直接アドバイスをいただき、貴重な体験となりました。



[ホッケー：早野先生]



[カーリング：苫米地先生]

9月の競技体験トレーニング(小学生対象)

- 12日(土) 小5アーチェリー[盛岡工業高校アーチェリー場]
 小6カーリング[盛岡市アイスリンク]
 19日(日) 小5ホッケー[岩手町ホッケー場]



〈アーチェリー〉



〈カーリング〉



〈ホッケー〉



〈アーチェリー〉

9月の競技トレーニング(中学生対象)・U15プログラム

- 26日(土) ラグビー[桜町河川グラウンド]
 ホッケー[岩手町ホッケー場]
 27日(日) ハンドボール[富士大学スポーツセンター]
 レスリング[宮古商工高校レスリング道場]
 U15プログラム(総合トレーニング①※バドミントン)
 [前沢高校体育館]



〈バドミントン〉



〈レスリング〉



〈ハンドボール〉



〈ラグビー〉

スピードクライミング選抜選手による鳥取合宿を開催

9月19日(土)から22日(祝火)に倉吉スポーツクライミングセンターで開催されたスピードクライミング選抜選手合宿に、岩手県のアスリート候補生の中から、男子4名(修了生1名含む)・女子2名が参加しました。ハイレベルなトレーニングを経験し、鳥取・愛媛の選手との交流を通して目指す目標が明確になったようです。

