

NTC競技別強化拠点地

戸田ナショナルトレーニングセンター（T-NTC）便り No.1

視察・体験プログラム（中学生プログラム）に東京都のジュニアアスリートが参加

「東京都内のジュニア選手を体力テストの結果から選考し、育成プログラムを得て7つの競技（ボート、ボクシング、レスリング、ウェイトリフティング、自転車、カヌー、アーチェリー）の内から適性のある競技を選択し、今後活躍できるよう支援していく」というもの。

本年度は180名の選手から25名が選考され、ボート競技に8名（男子3名、女子5名）が希望した。その中に今年度全国中学校選手権の1×で優勝した佐藤源也選手がいる。

今回は、読売新聞記者引率のもと読売少年記者が4名取材に訪れた。

1. 日時 10月29日（土）13時～14時
2. 場所 戸田ナショナルトレーニングセンター トレーニングルーム
3. 事業 視察・体験プログラム
4. 対象 東京都ジュニアアスリート 中学生（男子1名 女子4名）視察コーチ（5名）
5. 内容 (1)伸びるトレーニング（動的柔軟性）
(2)操るトレーニング（ミニハードルを使った動的調整力）



上肢と下肢のキネティックチェーン（運動連鎖）を学習する



乾いたタンタンという音を表現しながら上肢と下肢をつなげて動く