

JARA 発番 28-190 号
平成 28 年 12 月 19 日

選手所属団体 御中

公益社団法人日本ボート協会
強化委員会

2017 年 U19・U23・シニア日本代表候補強化合宿
1 月（クロスカントリースキー）～3 月合宿について

標題について、次のとおりお知らせいたします。

1 月強化合宿

合宿期間：2017 年 1 月 4 日（水）～14 日（土）

場所：木島平クロカンコース

（1 月 6 日(金)・7 日(土)・8 日(日)のみ宿泊を戸狩温泉に移動し、戸狩クロスカントリーコースにて実施）

集合日時：2017 年 1 月 4 日（水）

12:30 飯山駅千曲川口（正面口）付近（北陸新幹線停車駅）(現地集合)

解散日時：2017 年 1 月 14 日（土）14:00 飯山駅にて解散

対象選手：「選考レース（11/26 実施(U19 は 12/7)）で選考された選手」

「エルゴ記録（12/24 実施(U19 は 12/27 実施)）で参加を認められた選手」

宿泊場所：スポーツハイムアルプ（木島平）

〒389-2303 長野県下高井郡木島平村 上木島 3100-5 TEL 0269-82-4141

サンヴェルデ（戸狩温泉）（1 月 6 日(金)・7 日(土)・8 日(日)のみ宿泊）

〒389-2411 長野県飯山市豊田 6455 TEL 0269-65-2107

スキー場、トレーニング場へは送迎バスにて移動。

クロスカントリースキー合宿を実施することについて

目的：ボート競技の冬季トレーニングとしてヨーロッパ諸国では一般に行われているクロスカントリースキーにおける有酸素能力の強化、バランス、筋持久力の増強とチームビルディングの一環を兼ねて実施します。

内容：クロスカントリースキーTR、ウエイト TR（C1）、体幹 TR、柔軟性 TR 等
道具：クロスカントリースキー用具一式はレンタルで対応します。

準備：通常の練習着にウインドブレーカー、ネックウォーマー、手袋、スキー用手袋、ニット帽、サングラス、悪天候時のダウンジャケットなどの防寒ウェア、靴下、下着、トレーニングウェア、インドアシューズ、タオルなど。
一般的なボート合宿に比べ防寒、防風対策が必要となります。スキルが低い時期は転倒により衣服、手袋が濡れることが考えられますので着替えを多めにご準備ください。

2月強化合宿

合宿期間：2017年2月13日（月）～26日（日）

場所：埼玉県戸田ボートコース。

集合時間・解散時間も含めて、確定次第ご連絡いたします。

対象選手：1月強化合宿の対象選手と同じ。

宿泊場所：国立艇庫または JISS。（予定、変更の可能性あり）

3月強化合宿

合宿期間：2017年①3月6日（月）～14日（火）ならびに②14日（火）～29日（水）

①3月6日（月）～14日（火）実施予定の「日本代表候補選手選考2KTT」まで。

場所：埼玉県戸田ボートコース

集合時間・解散時間も含めて、確定次第ご連絡いたします。

対象選手：1月強化合宿の対象選手と同じ。

宿泊場所：国立艇庫または JISS（予定、変更の可能性あり）

②3月14日（火）実施予定の「日本代表候補選手選考2KTT」後から～29日（水）まで。

「日本代表候補選手選考2KTT」での各カテゴリーの通過選手数は、追ってお知らせします。また、通過選手対象の②の期間の戸田での合宿についての詳細は改めてお知らせします。

選手の費用負担について

規定の選手負担金（1日3000円）をご負担いただきます。

合宿参加者の交通費は協会負担とします。

コーチミーティングについて

コーチ陣は、選手からの質問を積極的にお聞きするとともに、定期的に「アスリートミーティング」を実施し、全体への説明・質疑応答を活発に行っているところです。

それと同じく、コーチに関しても、日々「コーチミーティング」を実施しております。各所属団体のコーチ・指導者の皆さま方にも「コーチミーティング」に可能な限り参加していただき、多くのコーチ・指導者の皆さまと議論・質疑応答を重ね、合宿をより良いものにするべく進めてまいりたいと思います。所属団体のコーチ・指導者の皆さま方におかれましては、是非とも日々行われるコーチミーティングに参加していただきますよう、お願いいたします。（この要項においては、「2月と3月」合宿が該当します。）

以上