

JARA 発番 30-212 号

平成 30 年 12 月 7 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

## 2019 年 1 月シニア・U23（クロスカントリースキー）強化合宿について

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：2019 年 1 月 6 日（日）～15 日（火）

場所：木島平クロカンコース

集合日時：2019 年 1 月 6 日（日）

12:30 飯山駅千曲川口（正面口 1 F）（北陸新幹線停車駅）（現地集合）(予定)

注）昼食は宿にて

解散日時：2019 年 1 月 15 日（火）14:00 飯山駅にて解散(予定)

対象選手：「12 月の合宿に召集された選手」

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

スキー場、トレーニング場へは送迎バスにて移動。

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。

#### **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。