

JARA 発番 168 号
平成 29 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

2018 年 U23・シニア 1 月（クロスカントリースキー）、及び 2 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：2018 年 1 月 15 日（月）～24 日（水）

場所：木島平クロカンコース

集合日時：2018 年 1 月 15 日（月）

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）

注）昼食は宿にて

解散日時：2018 年 1 月 24 日（水）14:00 飯山駅にて解散

対象選手：「12 月の合宿に召集された選手」

「12 月 10 日（日）エルゴメータートライアルの記録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

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。

2月強化合宿①

合宿期間：2018年2月5日（月）～18日（日）

場所：埼玉県戸田ボートコース。

集合：2018年2月5日（月）14時

解散：2018年2月18日（日）12時

対象選手：1月強化合宿参加選手

宿泊場所：国立艇庫

2月強化合宿②

合宿期間：2018年2月24日（土）～25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月強化合宿参加選手

宿泊場所：国立艇庫またはJISS。（予定、変更の可能性あり）

エルゴ記録会：2月25日（日）新宿コズミックスポーツセンターにて行います。

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。