

# 2020 年度タレント発掘・一貫指導育成事業【有望者 Web 研修会】

## 全国有望者研修会実施報告

スポーツくじ



(スポーツ振興くじ助成事業)

### 1 目的

- (1) カヌースプリント選手の若年期からシニアまでの継続的な強化の一環として、全国の選手や指導者に対し、漕法及びトレーニング方法やトレーニング計画立案の要点を受講していただくことを目的とする。
- (2) カヌースプリント競技におけるトレーニング理論、セルフケア、自己マネージメント能力、テクニックを学ぶ。

### 2 主催

公益社団法人日本カヌー連盟 強化部 スプリント強化委員会

### 3 期間

令和3年3月7日(日)

時間 午前 9:00~12:00 午後 13:00~16:00 約60名

### 4 実施内容

- ① トレーナー委員会 細谷委員長  
【カヌー選手のコンディショニング～モビリティエクササイズと筋アクチベーション】
- ② WEB 実技指導(部門別)  
カヤック 講師 尾野藤・松田・片山  
カナディアン講師 長井・大畑・小久保
- ③ トレーナー委員会 粕山副委員長  
【怪我を防いでパフォーマンスを上げるパドリング動作】
- ④ 強化委員会 船先副委員長  
【エリート競技者に求められる自己管理能力】

