

競泳選手 湯の丸春季合宿

期日： 令和2年2月25日～3月12日

場所： GMOアスリートパーク湯の丸
(湯の丸高原スポーツ交流施設)
〒389-0500 長野県東御市新張 1272

参加人数： 2名(大学生1名、社会人1名)

コーチ2名(交代制)



スケジュール：

ドライランド 8:30～9:00	ドライランド 8:30～9:00	ドライランド 8:30～9:00
水中練習 9:00～11:00	水中練習 9:00～11:00	水中練習 9:00～11:00
昼食 11:30～12:15	昼食 11:30～12:15	昼食 11:30～12:15
ドライランド 14:30～15:00	ドライランド 14:30～15:00	
水中練習 15:00～17:00	水中練習 15:00～17:00	
各自ストレッチ 30'	各自ストレッチ 30'	各自ストレッチ 30'
夕食 17:15～18:15	夕食 17:15～18:15	夕食 17:15～18:15
消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00



疲労の蓄積をさせないために、上記スケジュールを基本として2日2回練習、1日1回練習。その次の日が休日。このサイクルを繰り返しました。

感想： 4月の競泳日本選手権の為に準高地合宿なので、参加者はトップレベルの選手となりました。参加者のうち1名は2月25日から3月12日までの長期合宿となり、もう1名は3月6日から12日までの1週間の合宿となりました。トレーニングスケジュールは、疲労蓄積を避けるために3日5回練習後1日休養日を取りました。トレーニング内容は、レース出場種目を中心としながら、他の種目も少し泳ぎ、距離は少なめにして、スピードを上げる練習が中心となりました。合宿中盤から後半にかけては、レースペースの練習を多く取り入れました。この湯の丸アスリートパークの施設は、プール、トレーニング室、食堂、宿泊所が隣接していて、移動時間が殆どなく良い環境です。食事もおスリート食が完備していて、栄養のバランス、量、味の美味しさ等十分なものでした。今後も、チャンスがあればこのような合宿を行っていきたい

と思います。新型コロナウイルスの影響で、各公共施設が閉鎖されている中で、合宿を行うことができたのは幸いです。日本選手権も無観客開催が決定しました。合宿参加選手には 2020 東京オリンピック選考会である今回の日本選手権において最高の成績を残してくれることを期待しています。

NPO 法人 楽しいスポーツを支援する会

〒215-0015 川崎市麻生区虹ヶ丘 3-1-2-103

担当 臼井 090-4627-9263

t_s_shien@yahoo.co.jp

