

# ルネサンス強化合宿（新青森運動公園）報告



## ■陸上トレーニング

### 【水中練習前(1時間)】

- ・シナプソロジー
- ・各自ストレッチ、モビリティ
- ・全体で体幹トレーニング
- ・サーキット(チューブ引き、ラダー、ランニング、ジャンプ等)

### 【練習後(各グループ別)】

- ・体幹トレーニング
- ・チューブ
- ・ランニング



### 【ウエイトトレーニング】

- ・大学生と普段から実施している高校生が期間中に3回実施

**障害予防、パフォーマンス向上のために必須！！**

# ルネサンス強化合宿（新青森運動公園）報告

## ■体のケア

### 【練習前】

自分自身で疲労具合によって1人かペアで実施。

### 【練習後】

最低20分くらいかけてペアで実施。

### 【アイスバス】

強度が高い練習後は冷水で血流のコントロール。

**激しいトレーニングと身体のケアはセット。**

**痛みがあつてはトレーニングできないし、身体の可動域や筋肉に硬さがあつてはパフォーマンス低下に繋がる。**

**特に練習後の取り組みがカギ。**



# ルネサンス強化合宿（新青森運動公園）報告



## ■ミーティング・講習会

海老澤コーチ 「目標設定におけるポイントと実践」

佐藤コーチ 「睡眠とパフォーマンスの関係性」

成田選手 「①海外試合の報告

②スランプとの向き合い方

③人間力向上の大切さ」

山本選手 「尊敬されあこがれの選手になる」

**身体的なトレーニングだけでなく、  
思考や競技の取り組み方や向き合い方も  
学ぶ必要があります。**



# ルネサンス強化合宿（新青森運動公園）報告



## ■先輩から後輩へ・・・選手主体の運営

- ・大学生、社会人がが背中を見せる
  - ⇒練習準備
  - ⇒体操や陸上トレーニング、身体のケア
  - ⇒練習中のテクニック講習
  - ⇒練習の盛り上げ(きついことを笑顔で取り組む)



## ・大学生、社会人主体での合宿運営

- ⇒毎日のミーティングの実施  
(生活面、精神面のフォロー)



**指導者からだけでなく選手同士のコーチング。  
アスリートとしてだけでなく人としての成長。**

# ルネサンス強化合宿（新青森運動公園）報告

## 指導者・施設



仲間同士の学び

身体のケア

陸上トレーニング

水中トレーニング

思考・知識の吸収

**通常の練習も合宿も、バランスの良いアプローチが必要**