

令和6年度タレント育成能力開発プログラム⑤実施報告

1 開催日時	令和6年9月28日(土) 12時30分～15時30分
2 開催場所	宮ヶ瀬湖カヌー場
3 参加者	かながわジュニアスターズ 1期生 14名(在籍28名)
4 実施内容	<p>競技スポーツ体験プログラム「カヌー」 講師 神奈川県カヌー協会 松尾 賢太郎 氏 他</p> <p>1 カヌーに関する講義 カヌースプリントは2つの部門について</p> <p>①カヤック ダブルブレードパドルで漕ぐカヤックを使用し、一斉にスタートし、着順を競う</p> <p>②カナディアン シングルブレードパドルで漕ぐカナディアンカヌーを使用し、一斉にスタートして着順を競う</p>  <p>2 2班に分かれて実技体験 (1) カヌー体験</p> <p>①陸上でパドル操作の練習 ②湖面で実技体験〔シングル(K-1)、ペア(K-2)、フォア(K-4)〕</p>  

(2) 陸上トレーニング

①動的ストレッチ、神経系トレーニング

②サーキットトレーニング (2周×2セット)

ランニング(往復約160メートルを1分以内) → 腕立て伏せ → ランニング
→ 腹筋 → ランニング → ウォーターバッグを担いでランジ →
ランニング → メディシンボール投げ(直上)



集合写真

