

## 2011年度ナショナルチーム選手 ISAF ワールド対策「トレーニング、及びコンディショニング講習」開催要項

趣旨 ロンドン五輪向けの強化体制の下、ナショナルチーム選手を対象にトレーニング、及びコンディショニング講習、測定を開催。ISAF ワールドに向けて、最終的な体力強化方法、およびコンディショニング方法の習得を行い、ベストコンディションで試合に臨むための対策構築を目的とします。

1. 主催 財) 日本セーリング連盟(オリンピック特別委員会)
2. 協力 独立行政法人 国立スポーツ科学センター
3. 日時 2011年10月18日(火) 9:00～
4. 場所 独立行政法人 国立スポーツ科学センター  
所在地: 〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1  
TEL: 03-5963-0203 (JISS 運営部サービス事業課)  
アクセス: <http://www.jiss.naash.go.jp/>を参照ください。
5. 参加資格 2011年度 NT 選手、NT ホープ選手
6. 参加申し込み方法・期日  
参加申込: 2011年9月30日(金) 〆切  
参加申込書を下記 Email アドレスに送ること。  
申し込み先 オリンピック特別委員会 [mam-olytoku@jsaf.or.jp](mailto:mam-olytoku@jsaf.or.jp)
7. 合宿参加費 なし
8. 交通費補助  
参加者に対しては、片瀬江ノ島から会場までの JR 往復交通費、バス運賃交通費の 2/3 を補助する。
9. 講師、スタッフ  
トレーニング講習: 前田規久子  
栄養講習: 武田哲子  
コンディショニング講習: 江口典秀  
他: JISS マルチサポートスタッフ(居石、藤原、萩原)

## 10. スケジュール

月日	時間	プログラム	備考
10月18日	9:00	集合、説明	JISS に 9:00 までに集合
	9:15-10:45	グループ講習、測定	
	10:45-12:15	グループ講習、測定	
	12:15-13:30	昼食	
	13:30-15:00	グループ講習、測定	
	15:00-16:00	全体講習	
	16:00	解散	
	16:00-17:30	乳酸測定	マルチサポート対象者 470 級 6 名

注：講習内容はグループごとローテーションで行います。

都合により、予定時間が変更する可能性があります。

## 11. 講習、測定項目

- ①トレーニング講習 (JSAF メニュー)
- ②体力測定 (筋力、瞬発力)
- ③コンディショニング講習 (ウォーミングアップ & クーリングダウン)
- ④栄養講習 (疲労回復と体重管理)
- ⑤全体講習 (具体的なプランの提案)

※マルチサポート対象 470 級男女6名は、講習終了後に血中乳酸値測定を実施致します。(17 時 30 分終了予定)

## 12. 責任

参加者は、自己の責任において、この講習に参加するものとする。主催団体、またはこの合宿に関わる運営役員、ボランティアは、参加者の合宿前、合宿中、合宿後の死亡、怪我、病気またはその他の物質的な損害についての責任を負わない

## 13. その他

- 1) 講習参加時に印鑑を持参のこと
- 2) 健康保険証のコピーを持参のこと
- 3) トレーニングウェア & シューズを持参のこと
- 4) 昼食は各自負担のこと

14. 問合せ先

飯島 洋一(日本セーリング連盟オリンピック特別委員会)

Email : [kigata\\_iiima@yahoo.co.jp](mailto:kigata_iiima@yahoo.co.jp)

以上